

DAS FITNESS- UND FREIZEITMAGAZIN

Marathon

JOGGING

LEICHTATHLETIK

TRIATHLON



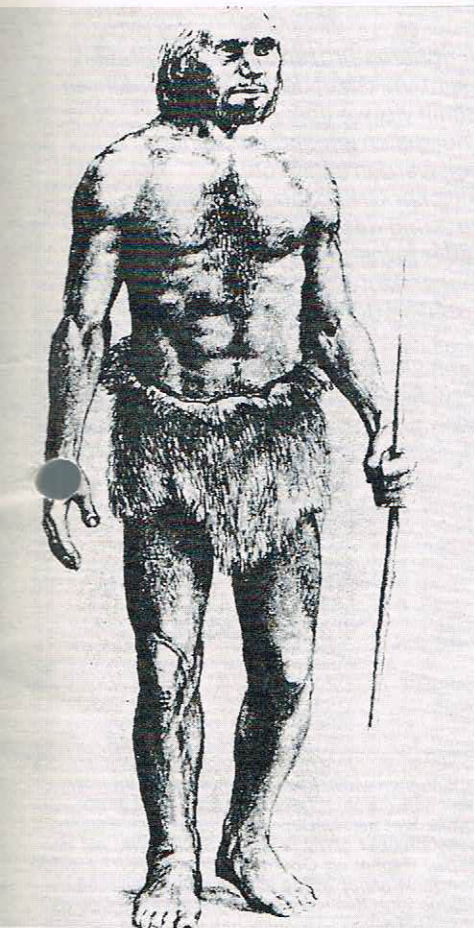
Erscheinungsort und Verlagspostamt A-3100 St. Pölten P.b.b.
Offizielle Zeitschrift des Österreichischen Leichtathletik Verbandes
10/87 Preis: öS 35,- sfr 5,50 DM

13



Sekt statt Elektrolytgetränke – beim 1. Wiener Kellnerlauf herrschten andere Gesetze

Das große Gehirn des Menschen hat sich aus dem Bedürfnis entwickelt, bei großer Hitze zu jagen



Zum Titelbild: Der Salzburger Helmut Schmuck ist der läuferische Aufsteiger des Jahres. Er dürfte sich in Zukunft noch mehr dem Laufsport widmen

Foto: Blutsch

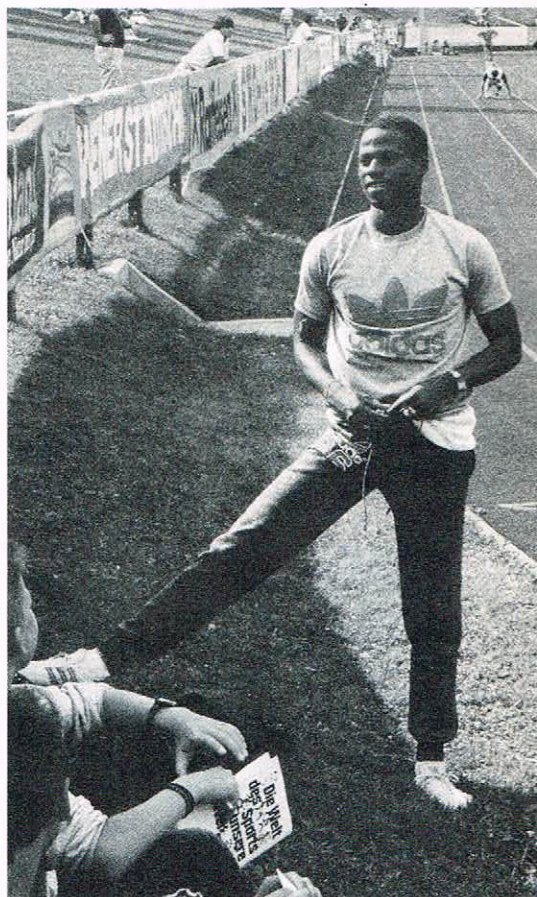
Leserservice	4
Leserpost	4
MARATHON-Cup-Zwischenstand nach 9 Rennen	5
Dietmars Trainingstips	6
Gerempel um Krempf	8
<i>Jahr für Jahr gibt es in Amstetten neuen Teilnehmerrekord. Unter 500 Läufern gewann Marjan Krempf mit Streckenrekord</i>	
Der „G'spritze“ hatte Saison	10
<i>Nur was das Wetter betraf, war der Weinstraßenlauf heuer eine wäßrige Angelegenheit</i>	
Chronik eines „wilden“ Berglaufes	12
<i>Windböen mit 90 Stundenkilometern beim Drei-Gipfel-Lauf in Wald am Schoberpaß</i>	
„Herr Ober, zahlen!“	13
<i>Der erste Wiener Kellnerlauf brachte Abwechslung ins Laufgeschehen</i>	
Die Massen laufen lassen!	14
<i>3000 Starter beim IKEA-Volkslauf</i>	
Helmut stürzte den Thron	15
<i>Nachdem Helmut Schmuck mit Wein aufgewogen worden war, brach die Weinwaage zusammen</i>	
Laufend notiert	16
Läufer wie du und ich	17
<i>Walter Gotsch</i>	
Das Gehirn kam durchs Laufen	18
<i>Eine sensationelle Hypothese über die Entwicklung des Gehirns verkündet der polnische Anthropologe Konrad Fialkowski</i>	
Schneller als je zuvor	21
<i>Silvia Czerny-Schinzl gelang das Comeback des Jahres</i>	
Ray Stewart vor leeren Rängen	22
<i>Den Bronzemedailleengewinner über 100 m von Rom wollten leider nur wenige sehen</i>	
Aus vollem Lauf	23
<i>Die Lehren aus Rom</i>	
Aus meiner Sicht	24
<i>Die Kolumne der Präsidentin des ÖLV</i>	
LA-Notizen	24
WM-Kurs bevorzugte Läufer	26
<i>Roland Arbter war wieder einmal bester Österreicher bei der WM der Orientierungsläufer</i>	
Peter Bonek fand aus dem Schatten des großen Cousins	27
Reinischs Radpoker in Graz	28
<i>Herbert Rattensperger gewann den letzten großen inländischen Triathlon</i>	
Für mich nicht die Hölle	29
<i>Als ob es ein Spazier-Triathlon gewesen wäre, so schildert Kurt Mitschko sein Alabama-Abenteuer</i>	
Laufen Sie ruhig weiter!	30
<i>Der Beginn einer dreiteiligen Serie über Skilanglauf</i>	
Ergebnisse	31
Terminkalender	38
Insider News	40
Mein Hobby – die Weitenjagd	42
<i>Andreas Steiner im Porträt</i>	
Laufend gewinnen '87	44
<i>Das MARATHON-Es-läuft-Quiz geht in die letzte Runde. Preise im Wert von 100.000 Schilling warten auf ihre Gewinner</i>	
Fit lauf mit	46
<i>Am 26. Oktober werden wieder 500.000 Österreicher auf den Beinen sein</i>	



Stefan Wagner ist der Sieg in der Juniorenklasse des MARATHON-Cups nicht mehr zu nehmen

So locker sah man den Unter-10-Sekunden-Sprinter selten: Ray Stewart in Stadlau

22



Marathon

DAS FITNESS- UND FREIZEITMAGAZIN für: Jogging, Leichtathletik, Skilanglauf, Triathlon

Offizielle Zeitschrift des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

Gegründet

von Dr. Heiner Boberski und Dr. Hans Peter Schmidtbauer

Chefredakteur:

Hans Blutsch

Redaktion:

Otto Baumgarten, Bernhard Noll, Knut Okressek, Peter Schwarzenpoller

Redaktionsadresse:

Millergasse 18, 1060 Wien, Tel. (0222) 597 06 40

Ständige Mitarbeiter:

Roland Arbter, Dr. Heiner Boberski, Fritz Etlinger, Dr. Peter Gaspari, Edda Graf, Mag. Karl Graf, Dipl.-Ing. Paul Grün, Josef Hones, Michael Melcher, Jutta Popp, Franz Puckl, Franz Stockklausner.

Expertenkomitee:

Univ.-Prof. Dipl.-Ing. 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), Josef Steiner (Marathontraining), Erika Strasser (Frauen und internationale Leichtathletik), Dir. Leo Zuliani (Sportförderung)

Anzeigenverwaltung:

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

Vertrieb:

Josef Höblinger, Tel. (02742) 61561/DW 210

Abonnement:

Jahresabonnement, Inland öS 350,-
Jahresabonnement, Ausland öS 415,-

Jedes Jahresabonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, wenn es nicht mindestens drei Monate vor Ablauf gekündigt wurde.

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.

© für sämtliche Beiträge bei „Marathon“

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Liebe Leser!

Am ersten Oktoberwochenende hatte ich die Gelegenheit, an einem Seminar für Lauftreffeiter der Aktion Langsam-Lauf teilzunehmen, was mir zum Teil neue Einsichten in die Bedeutung des Laufsportes gewährte.

Durchaus schon seit langem vertraut mit den theoretischen Hintergründen und Ideen dieser Einrichtung der ASKÖ und bestätigt durch eigene Teilnahmen an Lauftreffs, wurde mir das Wesentliche daran erst durch dieses Seminar richtig klar. Bei den Langsam-Lauf-Treffs ist Leistung, gemessen in Metern und Sekunden, nicht gerade verpönt, aber sekundär.

„Wenn mich manchmal Teilnehmer fragen, wie viele Kilometer wir in der Übungsstunde gelaufen sind, muß ich sie enttäuschen“, erzählte ein Lauf-Treff-Leiter aus Wien, „mich interessiert das gar nicht, außerdem werden solche Fragen ohnehin selten gestellt.“

Das scheint einer der markantesten Unterschiede zur großen Schar der Volksläufer zu sein, die von sich selbst fast immer eine bestimmte Leistung fordern – nicht nur im Wettkampf. Ist man „gut“ – das ist fast immer gleichzusetzen mit „schnell“ – gelaufen, fühlt man sich hinterher blendend, war man „schlecht“ (= langsam) unterwegs, ist meist das Selbstvertrauen ein bißchen angeknackst. Es gehört schon sehr viel Erfahrung dazu, daß ein langsamer Dauerlauf von einem Leistungssportler als unentbehrliches Element in seinem Trainingsrhythmus akzeptiert wird.

Bei den Langsamläufern ist die Motivation eine andere. Neben dem gesundheitlichen Aspekt und dem Wunsch, die gute Figur zu erhalten oder sie wiederzuerlangen, kommen nicht unbedeutende gesellschaftliche Faktoren hinzu, die das schweißtreibende Tun einfach lustiger machen. Kilometerschnitte sind da eher nicht gefragt.

Ich glaube, daß die Tatsache eines wesentlich höheren Prozentsatzes von Frauen beim Langsamlauf als teilnehmende Damen beim Volkslauf darauf zurückzuführen ist, daß die Leistung Evas Töchter im Durchschnitt viel weniger interessiert.


Das soll nicht heißen, daß beim Langsamlauf nur selten jemand auf seinen „physiologischen Effekt“ käme. In vier Gruppen werden sehr wohl unterschiedliche, aber – und das ist ein wesentlicher Grundsatz – minimale Anforderungen gestellt. Dadurch kann wirklich – und das unterscheidet sich zu Werbeteilen in Volkslaufausschreibungen – jeder teilnehmen.

Besonders reizvoll kann der wöchentliche Langsamlauf-Treff auch innerhalb eines konzentrierten Leistungstrainings sein. Wie formuliert doch Dietmar Millonig so eindringlich: Auch Ruhe kann Training sein!

Dabei ist aktive Ruhe in Form einer Langsamlauf-Stunde ein vielleicht noch probateres Mittel, seinem Körper und seiner Psyche Erholung zu gönnen.

Gerade am Ende der Saison ist der Regeneration breiter Raum zu geben, das wäre doch die ideale Zeit für den Einstieg in die Langsamlauf-Philosophie – oder nicht?

Herzlichst, Ihr



ACHTUNG!

Ab 15. Oktober 1987 hat die Redaktion eine neue Anschrift:

Millergasse 18
1060 Wien
Tel. (0222) 597 06 40

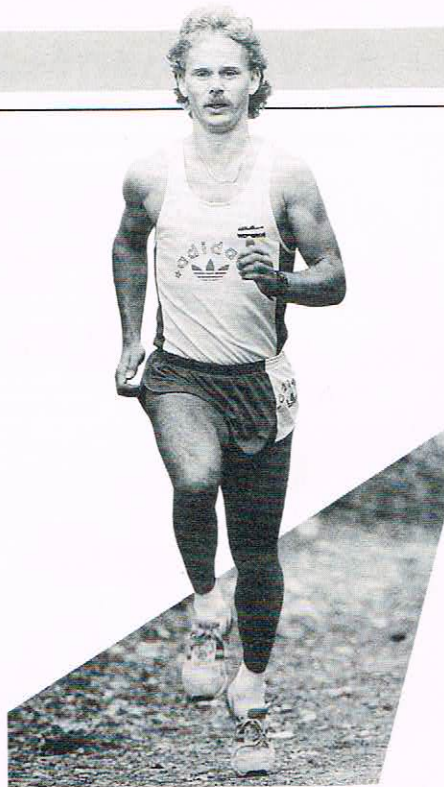
Eine Lanze für St. „Kanze“

Ausgerechnet den Triathlon-Veranstaltern von St. Kanzian hat MARATHON eine leichte übers Ohr gezogen, weil der Wechselbereich nach dem Schwimmen nicht von den Zuschauern abgesperrt ist! MARATHON hat natürlich recht. Die Zuschauer dürfen am Klopeinensee tatsächlich zuschauen. Und die Radler rollen genauso wie bei allen großen Radsportveranstaltungen der Welt durch ein erfreulich dichtes Zuschauerspalier. Wer sich darüber beschwert, müßte eigentlich allein trainieren fahren. Soll Triathlon weiterhin attraktiv bleiben und noch attraktiver werden, dann muß man sich auch an Zuschauer gewöhnen. Die Kärntner geben sich wirklich alle Mühe. Wer bringt schon einen neuen Triathlon-Superstar an den Start? Wer sorgt für optimale Fernsehberichterstattung? Wer hat die Radstrecke

– nach dem wirklich etwas schwierigen, aber für jedermann gleich schwierigen Start – ideal abgesichert? Wer hat – im Vorjahr – sogar den Rettungshubschrauber blitzschnell zur Stelle? Wer hat den Peperl Flenner als Obermasseur engagiert? Als St. Kanzian-Kenner würde ich mir wünschen, daß der rührige Klub des Hannes Sorger die erste österreichische Triathlon-Meisterschaft austragen darf. Sie wird ein beeindruckendes Erlebnis sein. Wie sie unsportliche Zuschauer an die Leine nehmen, wird den St. Kanzianern auch noch einfallen.

Dr. Hans-Peter Schmidtbauer

*



Mittelstrecke vorrangig?

Ich habe eine etwas eigenartige Frage: Glaubst Du, ist es mir bei fleißigem Training (5x pro Woche) nächstes Jahr möglich, die 1500 m unter 4 min. zu laufen? Wenn ja, hätte ich gerne einen passenden Trainingsplan. Ich bin 26 Jahre alt, 186 cm groß, 72 kg schwer und mein Oberkörper beweist, daß ich ein Büromensch bin. Seit Jänner 1985 laufe ich regelmäßig hauptsächlich in lockerem Dauerlauftempo (früher etwas über 5 min. pro km, jetzt zwischen 4:45 und 5 min.). Erst seit April dieses Jahres mache ich dreibis viermal im Monat Intervalltraining auf der Bahn (z. B. 4x200 m in 1:55 bis 7x1000 m in 23:35 mit 3 bis 4 Minuten Pause)

Mein Jahrespensum:

1985 2400 km, 1986 3600 km, 1987 bisher 2600 km

Meine Bestzeiten:

Marathon 2:55 (Wien 1987), 25 km Straße 1:34, 5000 m Kunststoffbahn 16:17, 1500 m Aschenbahn 4:15 (nach viel zu schnellem Start, erste Runde 62 sec.), 400 m voriges Jahr beim Läuferzehnkampf 55,80.

Gerhard Pauser
2232 Deutsch Wagram

Dietmar Millonig:

Zu Beginn möchte ich gleich mit einem Mißverständnis aufräumen. Ich bin sicherlich nicht in der Lage, jedem Fragensteller einen persönlichen Trainingsplan zu übermitteln. Ich würde meine Sportart und mich selber in Frage stellen, wenn ich an Hand eines kurzen Briefes ein Trainingsprogramm erstellen könnte. Außerdem glaube ich, daß eine extreme Einzelsportart, wie es das Laufen darstellt, eine sehr individuelle Betreuung der Person erfordert.

Ich bin aber gerne bereit, auf Grund meiner Erfahrung als Athlet mit Tips und Hilfeleistungen zur Seite zu stehen. Sollte es größere Probleme geben, bin ich gerne bereit, über MARATHON mit Ihnen in Verbindung zu treten.

Nun zurück zu Deiner eigentlichen Frage. Ich persönlich glaube schon, daß Du in den nächsten 1 bis 2 Jahren in der Lage sein soll-

test, eine Zeit um 4 Minuten über 1500 Meter zu erreichen. Deine Zeiten, die Du bis jetzt über die Mittel- bzw. kurze Langstrecke (5000 m) erreicht hast, finde ich im Verhältnis zu Deiner Marathonzeit wesentlich besser. Daher glaube ich auch, daß Du Dich auf Grund Deines Alters und der bestimmt nicht schlechten 400-Meter-Zeit vermehrt auf diese Strecken konzentrieren solltest. Den Marathon kannst Du Dir bestimmt auch noch für später aufheben!

Natürlich sollst Du gerade in der Aufbauphase (Wintermonate) den einen oder anderen längeren Straßen- bzw. Crosslauf (8-12 km) bestreiten. In den Sommermonaten sollst Du die Straßenläufe beiseite lassen und Dich mehr auf die Bahnläufe konzentrieren. Mit Deinen guten Zeiten über 1500 und 5000 Meter findest Du sicher eine Anzahl von Startmöglichkeiten vor.

Dein 5maliges Training in der Woche erscheint mir nach nur 3 Trainingsjahren als ausreichend.

Bedenke: Mittel- und Langstreckentraining ist ein Geduldprozeß! Viele Läufer erreichen erst nach 15 Trainingsjahren ihren Höhepunkt. Versuche Dein Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten!

Wintermonate:

Dauerlauf in allen Variationen (langsam, mittel, schnell) Fahrtspiel, Zirkeltraining (auch der Oberkörper bzw. die Arme haben beim Laufen eine Funktion zu erfüllen). Versuche auch, die Belastung anderer Muskelgruppen in Dein Training einzubeziehen (Vorbeugung vor Verletzungen).

Sommermonate:

Dauerlauf, Intervalltraining (Bahn oder Gelände), Tempoläufe, etc.

Nimm Dir nach einem harten Training genügend Zeit zur Erholung (mindestens zwei bis drei Tage ruhiges Lauftraining). Gymnastik und Stretching sollten vor und nach jeder Einheit durchgeführt werden.

Ich wünsche Dir weiterhin viel Erfolg und hoffe, daß Du Dein Ziel bald erreichen wirst.

10.000 m unter 40 Minuten

Zu meiner Person: Alter 48 Jahre, 69 kg bei einer Körpergröße von 169 cm. Betreibe seit zweieinhalb Jahren Laufsport und habe folgende Bestzeiten aufzuweisen (auf der Straße):

10 km	42 Min.
Halbmarathon	1 Std. 35 Min.
25 km	1 Std. 52 Min.
Marathon (Wien 1987)	3 Std. 32 Min.

Trainiere derzeit im Winter ca. 60-70 km, im Sommer ca. 40 km die Woche. Mein Training beinhaltet pro Woche 2 leichte Dauerläufe, 1 Hügelauflauf durch das Gelände (Stammersdorf, Bisamberg), einen Tempolauflauf und ab und zu einen Lauf über zwei bis zweieinhalb Stunden. Dies wäre mein derzeitiges Wochenprogramm.

Meine Ziele wären: Über 10.000 m unter 40 Min. zu kommen und im Marathon auf ca. 3:15 Std.

Bitte Sie um ein Trainingsprogramm, da ich auf mich allein gestellt bin und mir meine Tips nur aus Büchern hole. Auch wüßte ich

gerne, ob für mich ein Bahntraining sinnvoll ist und wann ich generell Trainingspausen einlegen soll. Ich würde auch ein Krafttraining betreiben, weiß aber nicht, ob es sinnvoll ist.

In den letzten zweieinhalb Jahren habe ich an vier Triathlons teilgenommen, mit durchschnittlichem Erfolg, da ich keine Zeit für ein Rad- oder Schwimmtraining übrigen konnte. Soll ich das lassen?

Horst Kastelitz
1210 Wien

Dietmar Millonig:

Ich möchte noch einmal wiederholen, daß ich nicht in der Lage bin, detaillierte Trainingsprogramme auszugeben. Die Gründe hierfür können Sie aus meinem Antwortschreiben an Herrn Pauser entnehmen. Nach dem „Studium“ Ihres Briefes sind Sie von Ihren Zielen ja gar nicht mehr so weit entfernt. Mir scheint auch Ihre Zielsetzung, bei viermaligem Training pro Woche, durchaus realistisch. Versuchen Sie Ihr Training so gut wie möglich zu variieren!

Ich möchte an Hand von zwei mehr allgemein gehaltenen Beispielen Möglichkeiten für Sie aufzeigen.

Mo: Leichter Dauerlauf (DL): 45 Min. bis 1 h, Puls 120-140

Di: Tempolauflauf od. Fahrtspiel (FS): z. B. Aufwärmern, dann 6-8 km, bei einem Puls von 150-160

Mi: Ruhe

Do: Leichter DL

Sa oder So: Langer DL: Bis zu 2 Stunden, Puls ca. 130

oder:

Mo: Leichter DL

Di: FS oder Bahntraining (z. B. 8x1000 m 3:50, Pause: 3-5 Min.)

Do: Leichter DL

Wochenende: Wettkampf

Die Trainingstage müssen natürlich von Ihnen gewählt werden, da ich Ihre private und berufliche Auslastung nicht kenne.

Ihre Frage bezüglich Bahntraining kann ich nur befürworten. Vielleicht im wöchentlichen Wechsel mit einem FS oder Tempodauerlauf Ihre Läufe im hügeligen Gelände sollten Sie vor allem in der Vorbereitungsphase (Winter, Frühjahr) beibehalten. Geben Sie aber acht, daß Sie nicht zu schnell laufen. Der lange Dauerlauf (ca. 2 Stunden) sollte gerade in der Marathonvorbereitung seinen fixen Platz einnehmen.

Bezüglich Ihrer Triathlonambitionen gibt es aus meiner Sicht keine Einwände. Wenn es Spaß macht, warum nicht? Vielleicht sollten Sie in einer Trainingsphase, wo Sie sich gezielt auf einen Marathon bzw. einen anderen wichtigen Wettkampf vorbereiten, davon Abstand nehmen (6-8 Wochen davor). Aber persönlich glaube ich, daß ein Kurztriathlon eine nette Abwechslung sein kann.

Bezüglich Ihrer Triathlonambitionen gibt es aus meiner Sicht keine Einwände. Wenn es Spaß macht, warum nicht?

Vielleicht sollten Sie in einer Trainingsphase, wo Sie sich gezielt auf einen Marathon bzw. einen anderen wichtigen Wettkampf vorbereiten, davon Abstand nehmen (6-8 Wochen davor). Aber persönlich glaube ich, daß ein Kurztriathlon eine nette Abwechslung sein kann.

Wie werde ich schneller?

Ich möchte die Gelegenheit benutzen, einige Fragen zu stellen. Dazu einige persönliche Daten:

● *Ich bin 29 Jahre alt, 58 kg schwer, 177 cm groß. Ich habe in den letzten Jahren etwa 50 km pro Woche, seit Jahresbeginn 1987 etwa 100-130 km pro Woche trainiert.*

● **Wettkämpfe 1987:**

Wien-Marathon: 3:09 h mit größeren Problemen (Krämpfe, 1. Marathon, zu schnell begonnen, starker Wind)
10,2 km (?) Hollabrunner Stadtlaf: 35:35 min
10 km Horner Stadtlaf: 33:30 min

● **Ergometrie: 4 mMol-Schwelle bei Puls 180, ca. 18 km/h**

● **Meine typische Trainingswoche:**

Mo-Do morgens: Je 8,5 km DL mittel bis schnell

Mo-Mi nachmittags: Je 16 km DL, Puls 150-170, Fahrtenspiel, Intervalldauerlauf
Fr: Ruhetag

Do nachmittags: Ca. 30 km DL mit Puls 150-160

Sa, So je eine Trainingseinheit (z. B. Intervalldauerlauf 4-8x1000 m, Puls 170-180, Tempolauf ca. 8 km).

● **Mein großes Ziel ist es, den Marathon deutlich unter 3 h, etwa 2:40 h, zu laufen.**

● **Meine Fragen:**

Wodurch werde ich schneller; wie muß das Training aussehen, um den Kilometerschnitt bei z. B. 10 km/Marathon zu verbessern?

Wie sollte die Woche vor dem Marathon aussehen, was ist von der Kohlenhydratdiät + Loading zu halten?

Entspricht mein Trainingsprogramm meinem Trainingsziel?

Gibt es Erfahrungswerte, wie der Verlauf der Pulsfrequenz bei einem 10-km/Marathon-Wettkampf im günstigen Falle ist?

Wolfgang Wess
1020 Wien

Dietmar Millonig:

Wie ich Ihrem Schreiben entnehmen kann, investieren Sie sehr viel Zeit und Fleiß in Ihr Training.

Auffällig für mich ist, daß Sie Ihr Training im letzten Jahr (1987) drastisch gesteigert ha-

ben. (Bis zu 120 Prozent.) Daher möchte ich Sie gleich zu Beginn warnen, bei der Wahl Ihrer Belastungen vorsichtig zu sein.

Anlaß zur Warnung gibt auch die von Ihnen aufgezeichnete „Trainingswoche“. Hier scheint mir teilweise die Intensität zu hoch gegriffen. Zwei harte Trainingstage sollten bei Ihrem momentanen Leistungsstandard genug sein. (Intervalldauerlauf, Fahrtspiel, Tempodauerlauf, etc.)

Weiters erscheint mir der lange Dauerlauf (30 km) in einem Pulsbereich von 150-160 als zu hoch. (Aufgabenstellung des langen Dauerlaufes: Fettstoffwechseltraining, Gewöhnung der Muskulatur an lang andauernde Belastung, Willensschulung. Zur Information: Meine Pulswerte beim DL lang: 130-140)

Weiters vermisste ich die regenerierenden bzw. erholungsfördernden Einheiten. (Läufe im Pulsbereich um 120)

Verzichten Sie lieber einmal pro Woche auf eine Laufeinheit und ersetzen Sie diese durch Gymnastik und Stretching. **Auch Ruhe kann Training sein!**

Nicht einmal bei uns Spitzenläufern ist es üblich, daß wir Intensität und Umfang in einem Jahr im gleichen Maß steigern. Übertraining und Wettkampfmüdigkeit können die Folge sein.

Auf Grund Ihres zeitlichen Trainingseinsatzes ist Ihre Zielsetzung sicherlich realistisch. Denken Sie jedoch daran: Gut Ding braucht Weile!

Frage 2: Woche vor dem Marathon

Auf Grund meiner Erfahrung und aus Gesprächen mit anderen Spitzenläufern gibt es hier keine gravierenden Unterschiede. Da Sie es gewöhnt sind, fast täglich zu laufen, sollten Sie auch ruhig in der letzten Woche Ihrem täglichen Training nachkommen. Jedoch mit vermindertem Umfang und geringerer Intensität.

Wochenbeispiel:

Mo: 40 Min. ruhiger DL + Gymnastik

Di: 20 Min. Einlaufen + 3-5 km im Marathontempo oder leichtes FS + 20 Min. Auslaufen

Mi: 30 Min. Jogging (Puls 120-130)

Do: 30 Min. langsamer DL oder Ruhe

Fr: Gymnastik, 20 Min DL + Gymnastik

Sa: 20 Min. Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe

So: Wettkampf

Wichtig: Mentale Einstellung (realistisch, aber positiv)

Zum Kohlenhydrat + Loading:

Ich persönlich habe mit dieser „Diät“ keine Erfahrung. Natürlich versuche auch ich, vor großen und wichtigen Langstreckenläufen, meine Energiespeicher durch vermehrt kohlenhydratreiche Kost in den letzten 3-4 Tagen optimal aufzufüllen.

Ich glaube aber, daß Sie noch Zeit haben, um sich mit solchen Dingen auseinanderzusetzen. Denn gerade bei Ihnen werden sich durch regelmäßiges, gezieltes Training sicherlich rasch Fortschritte einstellen.

Die Ernährung sollte aber trotzdem nicht gänzlich außer acht gelassen werden, vernünftige und ausgewogene Ei- und Trinkgewohnheiten gehören zu einem Sportler wie regelmäßiges Training.

Erfahrungswerte zur Pulsfrequenz:

Prinzipiell ist die Pulsfrequenz eine sehr individuelle Sache, welche von mehreren Faktoren abhängt. (Trainingsalter, Trainingsumfang, etc.)

Aus Diskussionen mit italienischen Marathonläufern (Pizzolato) und Trainern (Lenzi) und meiner persönlichen Erfahrung, liegen die Pulswerte bei einem 10-km-Lauf zwischen 170 und 180 (anaerobe Schwelle), im Marathon um etwa 10 Prozent tiefer (160 bis 170). Wie schon gesagt, ist die Pulsfrequenz ein sehr individueller Faktor, den es gilt, im Laufe der Zeit zu erforschen.



- **Laufschuhe** – Alle Modelle sind mit dem Kinetic Wedge ausgestattet – einer der wesentlichsten Entwicklungen auf dem Gebiet der Laufschuhkonstruktion
- **Running Pants** – Hauchdünne Glanzhosen, unifarben oder – brandneu: mehrfarbig bedruckt!
- **GAMEX-Anzüge** – aus federleichtem, wind- und wasserabweisendem Material – trotzdem atmungsaktiv!



Der Unterschied steht fest – den Rest erfahren Sie bei Ihrem Laufspezialisten in der Südstadt:



PETER'S SPORT SHOP

2344 Südstadt-Zentrum 1/28 Tel. 02236/82252

Genügend
Parkplätze
vorhanden!

Schmuck mit Rekord in Salzburgs City

250 Läuferinnen und Läufer begaben sich am 6. 9. bei strömendem Regen und Temperaturen um 15 Grad an den Start, um von Salzburgs Bürgermeister Dipl.-Ing. Reschen auf die 5700 m lange Strecke geschickt zu werden. Leider gab es einen knappen Frühstart – die Läufer­schar war aber nicht mehr zurückzupfeifen.

An der Sieganwartschaft von Helmut Schmuck (ATSV Salzburg) und Anni Müller (Maria Elend) gab es am Sonntag keine Zweifel. Beide holten sich klar den Tagessieg, Helmut Schmuck übertraf seine Vorjarszeit sogar um eine halbe Minute. Er führte vom Start weg und gewann in 16:33,98 Minuten, was neuen Streckenrekord bedeutete. Zweiter wurde Anton Hauser (Ruhpolding) mit 16:38,50 vor dem Saalfeldener Max Huber, der mit 17:13,36 schon deutlich zurücklag.

Bei den Frauen hatte Anni Müller keine ernsthafte Gegnerin und siegte mit der beachtlichen Zeit von 18:40,56, was in der allgemeinen Reihung den 24. Platz bedeutete!

Um Punkt 12 Uhr fand dann die Siegerehrung mit anschließender Tombola-Preisverlosung statt. Obwohl das Wetter dem Veranstalter, ASV Salzburg, einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte, war es eine durchaus gelungene und spannende Veranstaltung.

HANS WALCHSHOFER

Hones gewinnt Kainacher Bergmarathon

Optimale Laufbedingungen herrschten beim Start zum 6. Internationalen Willi Haase-Bergmarathon am Sonntag, dem 13. September, um 9 Uhr morgens. 8 Zweierstaffeln und 42 Einzelläufer nahmen die 42.195 Längen- und 2000 Höhenmeter unter die Beine. Den Streckenrekord hielt noch der leider bei einem Bergunfall tödlich verunglückte Orientierungsläufer Max Holzer mit 3 Std. 33 Min. vor der Berggasse Helmut Stuhlpfarrer mit 3 Std. 34 Min.

Von Anfang an wurde Tempo gebolzt. Nach ca. 5 km konnte sich der Skilangläufer Josef Hones aus Liebenau in Oberösterreich, der schon den 3-Gipfel-Lauf in Wald am Schoberpaß und den Grenzstaffellauf in Veitsch gewinnen konnte, vom übrigen Feld absetzen. Ihm folgten der Sieger des Bergmarat-

hons 1983 Johann Felgitscher vom LCAV doubrava und Bergspezialist Johann Enzersfellner vom KAC.

Hones, der an diesem Tag eine Glanzleistung bot, konnte seinen Vorsprung bis ins Ziel auf 19 Minuten ausbauen und lief mit der Zeit von 3 Std. 20,06 Min. neuen Streckenrekord. Bemerkenswert ist die Tatsache, daß Hones in der Woche vor dem Rennen insgesamt 230 km trainierte! Zweiter wurde Erwin Gössler vom LAC Kainach mit der Zeit von 3:39,40 vor seinem Bruder Siegfried, der sich mit 3:43,44 den Sieg in der Altersklasse II holte. Bei einem reichhaltigen Kuchenbuffet konnten die leeren Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt werden.

Laufend Leben retten

Gabi Husar hat's möglich gemacht. Mit einer 10-Kilometer-Matinee am Sonntag, dem 20. September in Bad Vöslau wurde krebskranken Kindern im St. Anna Kinderspital in Wien geholfen. Durch Laufen helfen – eine phantastische Idee, die 10.000 Schilling einbrachte. „Wenn ich gewußt hätte, was ich mir da angetan hab'...“, stöhnte Gabi Husar, Sportgeschäftsbesitzerin und Organisatorin des Laufes kurz vor dem Start. Als ehemalige Rallyefahrerin mit Schwierigkeiten sicher vertraut, war für sie die Veranstaltung eines Volkslaufes Neuland. Aber es gab keine Defekte, um in der Motorsprache zu bleiben.

Ein selektiver, hügeliger Rundkurs war viermal zu durchlaufen und schon nach 2,5 Kilometern lag Rudi Peer in Führung, dicht gefolgt vom Sieger des Horner Stadtlafs, Gottfried Neuwirth. Rudi Peer ließ in keiner Phase des Rennens Zweifel an seinem Sieg aufkommen und ging mit 31:09 als Erster durchs Ziel. Auch Neuwirth blieb als Zweiter ungefährdet, der Dritte überlaschte die Eingeweihten: Wolfgang Konrad wieder im Kommen? Aber er winkt ab: „Nur Laufen aus Freude, zwischen meinen Veranstaltungen!“

Nur wenige Minuten nach Ironmân Sepp Resnik beendete Ursula Lang als Damensiegerin vor Monika Kovar das Rennen. Wenn nächstes Jahr die Strecke etwas entschärft wird, dadurch mehr Starter kommen und auch noch mehr Sponsoren gewonnen werden, könnte die Initiative Gabi Husars zu einer ganz tollen Sache werden, an der auch die Massenmedien nicht vorbeigehen können.

WOLFGANG PRÖHL



250 Läufer starten zum City-Lauf in Salzburg

Foto: Krug

„Floh“ ganz groß!

Zirka 40 freiwillige Helfer stellten sich in die Dienste der Leichtathletik-Sektion des Sportklubs Zirl, um die Tiroler Bergmeisterschaft reibungslos und pünktlich über die Bühne zu bringen.

Bei herrlichem Laufwetter begaben sich an die 100 Läufer zum Start der 6 km langen, zirka 6–8 Prozent Steigung aufweisenden Strecke. Sie führte vom Sportplatz durch die Marktgemeinde Zirl bis zum Landeskrankenhaus „Hochzirl“. Als Sieger ging mit neuem Streckenrekord der Dritte des Kitzbühler Hornlaufes, „Floh“ Florian Stern vom BSV Brixlegg, vor seinem Bruder Andreas ins Ziel. Die weiteren Plätze waren von den Brüdern Georg und Anton Hechl (BSV Brixlegg), Hans Margreiter (IAC-BLG), Peter Haberl (SV Reutte) und Rupert Müllauer (SV Leogang) in den Altersklassen hart umkämpft.

Bei den Damen siegte die österreichische Berglaufmeisterin Anni Oberhofer-Fotschnig (ATSV Innsbruck) vor Maria Sima aus der BRD und unserer Nationalklasse-Langläuferin Cornelia Sulzer.

Eine gelungene Preisverteilung mit vielen schönen Preisen erntete viel Lob von allen Läufern und dem Berglaufpräsidenten Franz Puckl.

Schülerlauf in Maria Elend

Eine neue, begrüßenswerte Initiative in Kärntens Laufkalender setzte die rührige DSG Maria Elend.

Mit dem 1. Kärntner Kinder- und Schülerlauf soll, so Obmann Pepi Müller, der Kärntner LA-Nachwuchs gefördert werden. 60 Burschen und Mädchen im Alter von vier bis fünfzehn Jahren kämpften in elf Klassen um die Siegestrophäen. Schon bei den Klein-

sten regierten die großen Namen: Anni Müllers fünfjähriger Sproß Daniel siegte vor dem Buben des 400-m-Spezialisten Ewald Lichtenegger. In den „Hauptklassen“ gab es bei den Burschen ein spannendes Duell zwischen Martin Pogelschek vom Veranstalter und Markus Abuja (SV Thörl Maglern). Erst im Schlußsprint konnte sich der größere Pogelschek durchsetzen. Bei den „Damen“ lief Birgit Egartner (FCS Raika) einen klaren Sieg vor ihrer Schwester Andrea heraus.

Bei der Siegerehrung schlug manches Kinderherz höher, als Anni Müller und Erich Kokaly, Maria Elends Aushängeschilder, die Pokale überreichten. -bü

Internationale Klasse am Klopeinersee

Nicht weniger als 320 Läufer und Läuferinnen aus 6 Nationen trafen einander beim 10. Internationalen Straßenlauf „Rund um den Klopeinersee“. Daß es zur Jubiläumsveranstaltung auch neue Streckenrekorde gab, dafür sorgten der bundesdeutsche Olympiateilnehmer Günther Zahn und das österreichische Laufaushängeschild Anni Müller. Zahn setzte sich auf der 5,6 km langen Strecke nach hartem Zweikampf gegen den Jugoslawen Miran Hudournik in 14:47,31 min durch, wobei er 25 sec unter dem alten Rekord des Vorjahressiegers Renato Lavina (I) blieb. Aber auch Hudournik (14:55,34) sowie der Drittplatzierte Helmut Schmuck (15:03,62) waren schneller als der Italiener 1986.

Bei den Damen siegte Anni Müller in gewohnt überlegener Manier – ebenfalls in Rekordzeit – mit 17:36,56 min und hängte ihre Verfolgerinnen Gertrude Quitt aus Graz und die Spittalerin Erika Gamper gleich um 4 min ab.

U. LANG

Das Gehirn kan

Von Alois Petak

DER POLNISCHE ANTHROPOLOGE KONRAD FIALKO
DIE ENTWICKLUNG DES M

Eine Botschaft, die in Läuferohren wie Musik klingt, verkünden seit einigen Jahren die Anthropologen; das sind jene Wissenschaftler, die sich um ein genaues Bild von der Entstehung und Entwicklung des Menschen bemühen. Vor allem wunderbar und immer noch voller Rätsel ist natürlich das menschliche Gehirn, stolzes Endergebnis einer Millionen Jahre dauernden Entwicklung. Der entscheidende evolutionäre Anstoß dafür kam von der aufrechten, laufenden Fortbewegung. Das hört sich zunächst an, als ob es einem überentwickelten oder überhitzten Läufergehirn entsprungen wäre, in der Absicht, hämische Verächter des Laufsports zu ärgern oder läuferische Minderwertigkeitsgefühle abzubauen, aber es ist kein Scherz. Diese Behauptung ist eine ernstgemeinte wissenschaftliche Hypothese, also eine Annahme, die sich Anerkennung erkämpfen oder der Widerlegung stellen will und die für ihre Richtigkeit gute Gründe anführen kann.

Mutation und Selektion

Wie also ging das zu mit der Evolution des Gehirns durch die laufende Fortbewegung? Voraussetzung für eine durchgehende und einleuchtende Erklärung sind einige gesicherte Erkenntnisse der Biologie und Anthropologie. Zuerst einmal muß von der Auslese im Kampf ums Dasein geredet werden; die

Besseren, Schnelleren einer Art setzten sich durch (Selektion). Dann sind die zufälligen Veränderungen des Erbgutes (die Mutationen) zu berücksichtigen, wobei in kleinen Schritten eine verbesserte Überlebenschance gegeben ist, wenn eine günstige Mutation entstanden ist.

Ein gegenüber seinen Vorfahren leicht verändertes Lebewesen besteht den Auslese- druck besser, pflanzt sich daher auch leichter fort und diese beiden Kriterien – Selektion und Mutation – sind alles in allem die Erklärung für die Evolution des Lebens überhaupt. Wie hängt das mit dem Gehirn und dem Laufen zusammen? Strengen wir einfach unsere Phantasie an und beobachten wir einen Läufer vorfahren, der vor etwa 4 Millionen Jahren durch die ostafrikanische Savanne rannte. Er keuchte durch hohes Gras und verfolgte ein mittelgroßes Säugetier, vielleicht von der Art einer Gazelle. Bei sengender Hitze würde der jagende Läufer wohl kaum das Beutetier einholen, um es mit seinem primitiven Steingerät zu erlegen.

Von diesem Jäger haben die Anthropologen über alle Phantasie hinaus eine klare Vorstellung. Er war ca. 1,50 m groß, trug am ganzen Körper ein Fell und sein Gehirnvolumen entsprach dem der noch heute lebenden Menschenaffen.

In einem Punkt aber unterschied er sich we-

sentlich von allen anderen ähnlichen Lebewesen: Auf zwei Beinen lief er aufrecht durch den heißen Mittag.

Gehirn wuchs wegen Hitze

Hier ist nun der Platz für die Hypothese von der Gehirnentwicklung: Diese ist ein Nebeneffekt, eine evolutionäre Antwort, auf den bedeutsam angewachsenen Hitzestress unter den Bedingungen der primitiven Jagd. (Aufgestellt hat diese Hypothese der polnische Anthropologe Konrad Fialkowski, und veröffentlicht hat er seine Annahme in „Current Anthropology“, Juni 1986.)

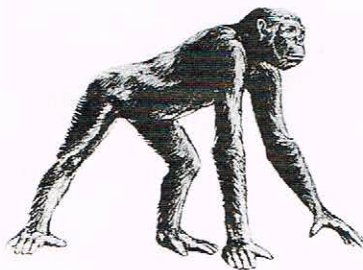
Einfach und geradlinig ist es in dem riesigen Zeitraum von etwa 2 bis 4 Millionen Jahren mit der Entwicklung der Australopithecines der Vormenschen, nicht zugegangen. Es hat fehlerhafte Typen gegeben, die wieder ausgestorben sind, was den Anthropologen erlaubt, ihre verschiedenen Meinungen über die Entstehungsgeschichte zu entfalten und manchmal platzt dann in das Theoriegezänk ein sensationeller Fund.

Sicher ist hingegen, daß vor ungefähr 1,3 Millionen Jahren etwas Erstaunliches geschah: Das Gehirn unserer Vorfahren begann plötzlich in einem für solche Vorgänge unglaublichen Tempo zu wachsen: 50 bis 100 cm³ pro 100.000 Jahre. Das ist so viel, daß es sogar von Generation zu Generation mit einer Apo-



Aegyptopithecus

Ersies Auftreten: vor ungefähr 35 Millionen Jahren
Verbreitung: Ägypten
Wichtige Merkmale: der Prototyp eines Affen/Menschenaffen – aber weder Affe noch Menschenaffe, wie wir sie heute kennen, jedoch ein Vorfahre von beiden. Er war nicht viel größer als eine Hauskatze.



Proconsul

Ersies Auftreten: vor ungefähr 20 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika
Wichtige Merkmale: Er hat sich aller Wahrscheinlichkeit nach aus Lebewesen wie dem Aegyptopithecus entwickelt und ist wahrscheinlich der letzte gemeinsame Vorfahre von Mensch und allen anderen heute existierenden Menschenaffen.



Australopithecus

Ersies Auftreten: vor ungefähr 5 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika
Wichtige Merkmale: ein menschenähnlicher Vorfahre, ein Menschenaffe, der auf zwei Beinen aufrecht ging und sich hauptsächlich vegetarisch ernährte. „Lucy“ (die Abbildung entspricht der Vorstellung des Zeichners, wie sie ausgesehen haben könnte) ist eine Australopithecine.

... durchs Laufen

SKI STELLTE EINE SENSATIONELLE HYPOTHESE ÜBER MENSCHLICHEN GEHIRNS AUF

thekerwaage meßbar wäre. Warum, wenn doch diese „Affenmenschen“ ihre primitiven Jagdmethoden beibehielten und keineswegs bessere Werkzeuge erdachten?

41,1° C bei Marathonläufern

Um auf dieses Warum besser antworten zu können, sind noch zwei Erkenntnisse nötig, die zum geschlossenen Bild führen. Da ist einmal die „Präadaptation“. Einfach übersetzt heißt das „Voranpassung“ und gemeint ist folgendes: Ein kompliziertes Sinnesorgan wie z. B. das Ohr ist durch den Mechanismus von Selektion und Mutation allein schwer zu erklären. Es dürfte aber einem längst ausgestorbenen Vorzeitfisch ein Flüssigkeitssack im Körper gewachsen sein, dessen Flüssigkeitsstand mit einfachen Nerven abgetastet werden konnte und die Orientierung der Lage im Wasser ermöglichte. Daraus wurde über lange Zeiträume das Ohr; der Gleichgewichtssinn blieb natürlich an derselben Stelle.

Ähnliches hätte sich mit dem Gehirn abgespielt. Es wäre größer und größer geworden nur zu dem Zweck, einen Zusammenbruch durch Hitze zu vermeiden. Zum Denken wäre das Gehirn erst ca. ab 300.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung verwendet worden.

Die zweite Erkenntnis führt in den beliebten Vergleich Gehirn mit Computer. Einer der Vä-

ter der Computerwissenschaft, der geniale John von Neumann, stellte fest, daß es äußerst verlässliche Systeme gibt, bei denen einzelne Elemente ausfallen dürfen. Das Gesamtsystem bleibt dann intakt und funktionsfähig, wenn es zwischen den parallelen Elementen genügend Verbindungen gibt. Für unsere Hypothese läßt sich ableiten: Während im Hitzestress einzelne Gehirnteile geschädigt und ausgefallen sind, blieb das Jagdverhalten des frühen Homo ungestört. In dem zitierten Artikel wird auf einige Messungen an Läufern hingewiesen: Bei 47 Marathonläufern wurde 1967 von Pugh eine Körpertemperatur von 41,1 Grad Celsius festgestellt. Die höchste Körpertemperatur wies der Sieger auf – er hatte sich damit bis zur gerade noch auszuhaltenden Obergrenze angestrengt.

Denken ist Nebeneffekt

Nach den bisher diskutierten Fakten liegt also die Schlußfolgerung nahe, daß das Gehirn deshalb wuchs, weil der urzeitliche Mensch unter hohen Temperaturen seine Beute jagen mußte. Also: Nicht zum Denken, sondern zum Laufen wurde das Gehirn entwickelt! Die großen Affen wären nach dieser Annahme weit weniger fähig bei Hitze zu laufen als der Mensch, was auch bestätigt wurde.

Neben der Gehirnvergrößerung gab es dann

noch eine auffallende Veränderung im Erscheinungsbild des frühen Homo, die auch dem Abbau des Hitzestresses diente: Der Verlust des Haarkleides. Mit nackter Haut und dem verdoppelten Gehirn war dann der Frühmensch gewappnet zur Tagesjagd; stundenlang konnte er in tropischer Hitze den Huftieren nachsetzen.

Das Gehirn des Menschen ist drei- bis viermal so groß wie das des Schimpansen. Dies liegt aber nicht an der Anzahl der Gehirnzellen – die sind beim Menschen nicht eindrucksvoll zahlreicher – sondern an den, beim Menschen deutlich vielfältigeren Verbindungen von Nervenbahnen und Anschlußstellen (Synapsen). Was wiederum Reserveregeln ermöglicht, die in Funktion treten, wenn andere ausfallen.

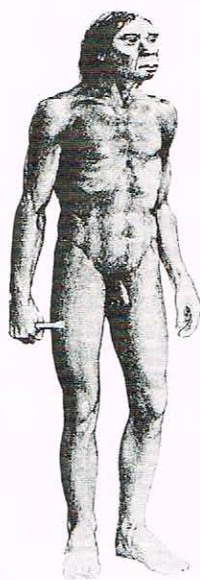
Irgendwie wurde dann vor etwa 300.000 Jahren die Jagdtechnik verbessert. Nicht mehr auf das Laufen allein kam es an – das Denken war wichtig geworden. Und dafür stand ein großes, differenziertes Gehirn zur Verfügung.

Eine Überlegung zum Schluß: Was hätte nicht aus dem Gehirn noch werden können, wären die Frühmenschen noch weiter im heißen Mittag hinter den Paarhufern hergerannt und hätten erst später mit ihren überdimensionalen Ganglienzellen zu denken begonnen! Wären wir länger gelaufen, so könnten wir vielleicht jetzt die Welträtsel lösen ...



Homo habilis

Erstes Auftreten: vor ungefähr 2 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika
Wichtige Merkmale: Der erste Hersteller von Werkzeugen, mit denen er eine neue Nahrungsquelle – Fleisch – bearbeiten konnte. Diese Art hatte bereits ein größeres, weiterentwickeltes Gehirn als die Menschenaffen und lieferte auch den ersten Nachweis einer Behausung.



Homo erectus

Erstes Auftreten: vor ungefähr 1,6 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika mit Ausbreitung bis Asien und Europa
Wichtige Merkmale: Hatte ein weiterentwickeltes Gehirn als der Homo habilis und konnte bessere und wirksamere Werkzeuge herstellen. Der Homo erectus verwendete schon das Feuer und konnte dadurch in kältere Klimazonen außerhalb Afrikas vordringen.



Homo sapiens

Erstes Auftreten: vor ungefähr 400.000 Jahren
Verbreitung: Afrika, Asien und Europa
Wichtige Merkmale: Ist dem Menschen bereits sehr ähnlich, so daß er der gleichen Art zugeordnet werden kann. Hatte geistige und handwerkliche Fähigkeiten, um sich seine Umgebung nutzbar zu machen, wozu die Primaten bis dahin nicht fähig waren.

Schneller als je zuvor

ÜBER DIE STAFFEL KAM
SILVIA CZERNY-SCHINZEL
ZURÜCK AUF
DIE SIEGERSTRASSE
DER SPRINTER

Von Otto Baumgarten

Das Comeback des Jahres gelang zweifellos der nunmehr 29jährigen Silvia Czerny. Nachdem sie ihr Bruder Peter Schinzel im Vorjahr nach siebenjähriger Wettkampfpause zum Start in der 4x400-m-Staffel der SV Schwechat bei den österreichischen Staffelleisterschaften – was sich mit Platz 2 letztendlich positiv auswirkte – überredet hatte, wollte sie mit dem ihr angeborenen Ehrgeiz mehr sein als nur das vierte Rad am Wagen.

Spezielles Schnelligkeitstraining konnte sie vorerst keines machen, alte Muskelverletzungen, die sie einst zum Aufhören veranlaßt hatten, zeigten ihre Nachwirkung. Über 200 m (24,01) und 400 m (55,17) schloß sie heuer wieder zur österreichischen Spitze auf. In Kapfenberg wurde sie Zweite über 200 m und Erste mit der 4x100-m-Staffel. Nach langem Suchen fand sie im Sommer den idealen Masseur („den aus Schwechat, aus den siebziger Jahren“) und ihm gelang es tatsächlich, die durch Vernarbungen aufgetretenen Probleme zu beseitigen. Silvia konnte wieder flotte Abschnitte trainieren und lief schneller als je zuvor (1975 – also vor 12 Jahren – 11,5; 11,66 in Linz, 11,63 in Purgstall. Ein weiterer Grund für das geglückte Comeback? „Ich mache kein Krafttraining und fühle mich leichter, weil ich nicht so muskulös wie früher bin. Außerdem wiege ich jetzt um 10 kg weniger.“

Mit 29 Jahren hat Silvia Czerny eine Karriere fortgesetzt, die 1973, als sie 15 war und noch Schinzel hieß, hoffnungsvoll begann. Gleich in ihrem ersten Wettkampfsjahr wurde sie über 200 m Dritte bei den österreichischen Meisterschaften. 1974 verbesserte sie mit zwei weiteren 16-jährigen (Gabi Hareter und Petra Prenner) und Brigitte Haest in der Nationalstaffel den österreichischen Rekord über 4x100 m auf 45,3 und wurde bei den Staatsmeisterschaften über 200 m abermals Dritte. 1975 gewann sie bei den Junioren-Europameisterschaften in Athen über 200 m die

Bronzemedaille und wurde über 400 m Sechste (Zweite der österreichischen Meisterschaften über 100 m und 200 m). Das Jahr 1976 begann erfreulich, mit dem Rekord über 200 m in 23,2 Mitte Mai in Bukarest und den beiden Rekorden in der Nationalstaffel: 45,42 über 4x100 m mit Christiane Wildschek, Gabi Hareter und Brigitte Haest, 3:34,42 über 4x400 m mit Hanni Burger, Andrea Mühlbach und abermals Christiane Wildschek.

Dann kam der große Rückschlag bei den österreichischen Meisterschaften in Linz. Nachdem sie über 100 m hinter Brigitte Haest Zweite geworden war, zog sie sich über 200 m ausgangs der Kurve in Führung liegend einen Muskelfaserriß im Oberschenkel zu – eine Verletzung, die viele weitere nach sich zog. Aber Silvia gab nicht auf! 1977 wurde sie bei den Staatsmeisterschaften wieder Zweite über 100 m und 200 m, je-

weils hinter Karoline Käfer. 1978 kam sie dann zu ihrem ersten Meistertitel in einem Einzelbewerb (nach den Siegen mit der SVS-Staffel 1975 und 1977) und zwar über 400 m, wo sie sich auf 53,00 steigerte und damit für die Europameisterschaften qualifizierte.

Verletzungen verhinderten 1979 eine weitere Verbesserung (Dritte bei den Staatsmeisterschaften über 200 m und 400 m) und machten in den beiden Jahren darauf Starts nur noch sporadisch (1980: 100 m 12,45, 1981: 400 m 57,80) möglich.

Aus, eine Karriere war beendet – bis zu jenem Augenblick, wo sie sich zu einem Comeback entschloß.

Auf ein erfolgreiches 1988, Silvia!



Foto: Dollinger

Silvia Czerny-Schinzel, Jahrgang 1958

	100 m	200 m	400 m
1973 (15 Jahre)	12,4	25,1	58,6
1974 (16 Jahre)	11,8	23,9	54,5
1975 (17 Jahre)	11,5	23,8	53,2
1976 (18 Jahre)	11,7	23,2	53,0
1977 (19 Jahre)	11,82	23,96	54,67
1978 (20 Jahre)	11,96	23,99	53,00
1979 (21 Jahre)	12,10	24,19	54,43
1980 (22 Jahre)	12,45	–	–
1981 (23 Jahre)	–	–	57,80
1987 (29 Jahre)	11,63	24,01	55,17



"IT WAS A PRETTY SLOW RUN", KOMMENTIERTE RAY STEWART SEINEN 100-M-AUFTRITT IN STADLAU – WELCH VERSCHIEDENE BEDEUTUNG DOCH 10,36 SEKUNDEN ÜBER 100 METER HABEN KÖNNEN!

Ray Stewart vor leeren Rängen

Von Knut Okresek

Mit nur 170.000 Schilling Budget – für internationale Verhältnisse ein Pappentier – war es dem Stadlauer Veranstaltungschef Harry Edletzberger gelungen, einige Stars zum Erdölpokalmeeting nach Wien zu locken. Zwei Medaillengewinner von Rom waren gekommen, dazu einige WM-Starter und – bis auf wenige Ausnahmen – die heimische Elite.

Der Höhepunkt des Tages war zweifellos das Duell der beiden Sprintkanonen Berger und Stewart, wobei sich der Österreicher gegen den WM-Bronzemedaillegewinner keine echten Chancen ausgerechnet hatte.

Zu Recht, wie später der Rennverlauf zeigte. Ray Stewart, der kurz zuvor ein lukratives Angebot für das London-Meeting abgelehnt hatte, verdiente sich sein Startgeld leicht. Obwohl Stewarts Pflichtsieg mit mäßigen 10,36 Sekunden und 4 Hundertstel Vorsprung knapp ausfiel, leistete der Österreicher keine bemerkenswerte Gegenwehr. Berger, auf die Frage, ob er sich während des Rennens Siegeschancen ausgerechnet hätte: „Der Mann ist keinen Millimeter voll gelaufen!“

Zu seiner Leistung meinte der Vöcklabrucker nur: „Ich hab' einfach nichts mehr drauf, die Saison dauert schon zu lange.“

Die Stars sind müde, die Meetings zum Saisonklang werden nicht mehr so ernst genommen wie vor der WM.

Für Berger und seinen Trainer Heimo Tiefenthaler spricht, daß es beiden gelungen ist, das Training exakt auf den Saisonhöhepunkt – die WM – hinzutrimmen.

Für Stewart war der Wien-Ausflug fast ein willkommener Kurz-Urlaub. Bei den großen Meetings immer im Trubel um die schnellsten Männer der Welt hin und her gerissen, genoß er die Holiday-Stimmung in Stadlau.

Der farbige Sprinter gab bereitwillig Autogramme und war auch bei den Interviews nicht wortkarg, wie man es von Weltklasseleuten meist gewohnt ist.

Zu seinem Lauf meinte Stewart nur: "It was a pretty slow run" – also ein gemächliches Rennen. Das Meeting in Wien war sein vorläufig letztes in dieser Saison. „Vielleicht laufe ich noch in Jamaika – auf keinen Fall aber mehr in Europa.“

Von unserem Aushängeschild, Andy Berger, hält Stewart sehr viel: „Er kann sich sicher noch verbessern“, ist sich der Weltklassemann sicher, „Berger macht aber noch zu viele Fehler. Vor allem die letzten 30 Meter läuft er noch nicht optimal.“

Der Jamaika-Sprinter, der im historischen 100-m-Finale von Rom den nicht unbedeutenden dritten Platz belegt hatte, erinnert sich gerne an dieses fantastische Rennen. Es sei einmalig, dabei gewesen zu sein, „vor allem die Stimmung war einfach unbeschreiblich“. Und zum Thema Johnson: „Ben ist momentan in der Form seines Lebens“, hebt Stewart die Ausnahmestellung des Kanadiers hervor, „aber – meine Zeit kommt noch!“

Unserem Andy Berger traut der sympathische Student der Kommunikationswissenschaften übrigens als erstem Weißen zu, die 10-Sekunden-Barriere zu unterbieten! Vom bescheidenen Rahmen des Stadlauer Meetings – man sah außer Aktiven, Betreuern und Funktionären kaum Zuschauer – war der Superstar allerdings etwas enttäuscht: „So was hab' ich noch nicht gesehen.“ Und im Nachsatz: „Ich finde, daß man die Werbemaßnahmen verbessern könnte.“

Für die erfreulichen Leistungen aus österreichischer Sicht sorgten Weitspringer Andreas Steiner und Stabhochspringer Hermann Fehringer mit zwei überlegenen Siegen. Besonders Steiner freute sich über seine Leistung. „7,59 m bei starkem Gegenwind – da kannst ohne weiteres einen halben Meter dazurechnen.“



Andreas Berger war chancenlos, wurde aber nur um 4 Hundertstel geschlagen

nen.“ Dabei hatte der Innsbrucker die Saison schon abgeschlossen und sich in die Einsamkeit zurückgezogen, um sich auf sein Studium vorzubereiten. „Da kam – zwei Tage vor dem Wettkampf – der Anruf aus Stadlau.“ Den eifrigen Jusstudenten freut besonders, daß er Oleg Sakirin hinter sich gelassen hat. Der Russe hatte bei der WM Bronze im Dreisprung geholt. Stabhochspringer Hermann Fehringer bewältigte 5,40 m relativ sicher, scheiterte aber an der neuen Rekordhöhe von 5,72 m.

Leider wurde auch aus zwei anderen, zuvor „angekündigten“, Rekorden nichts. Andreas Rapek kam hinter dem WM-Siebenten Slobodan Popovic über 800 m nur auf 1:49,30, Klaus Ehrle hatte zu große Zahnschmerzen und fuhr schon vor dem Meeting heim nach Lauterach. Ulli Kleindl, die ein paar Tage zuvor den österreichischen 100-m-Hürdenrekord auf 13,66 verbessert hatte, konnte gar nicht starten. – Für sie ist nach einem im Training erlittenen Bänderriß die Saison endgültig zu Ende.

Die Lehren aus Rom

EINE ABSCHLIESSENDE BETRACHTUNG ZUR
LEICHTATHLETIK-WELTMEISTERSCHAFT 1987

Von Heiner Boberski

Die Afrikaner sind wieder groß da

Das war die erste, für viele überraschende, Erkenntnis der 2. Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Rom. Auf den Männer-Laufstrecken von 800 m bis zum Marathon wurden die Athleten des schwarzen Erdteils in einer Weise zu „Gold-Sammlern“, wie es bisher nicht der Fall war, nicht einmal bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko, als ihnen die Höhenluft entgegenkam, oder 1980 in Moskau bei der boykottgeschädigten „Breschnjewiade“:

Die größte Überraschung war dabei wohl der klare Erfolg des bisher unbekanntenen Douglas Wakihuru (Kenia) im Marathonlauf, während etwa über 5000 m alles andere als ein Sieg des Marokkaners Said Aouita eine Sensation gewesen wäre (obwohl auch Aouita nach der WM erstmals seit Jahren wieder eine Niederlage einstecken mußte). Für die Leichtathletik ist diese Rückkehr der Afrikaner, die sich zeitweise selbst (etwa bei Olympia 1976 in Montreal durch Boykott) ins sportliche Out begaben, zweifellos ein Gewinn. (Zum Schrecken der Europäer bekommen ja die unterentwickelten Länder nicht nur auf dem sportlichen Sektor, sondern auch im internationalen Verband immer mehr die Oberhand.)

Tritt nur fit an!

Diese Lehre von Rom sollten vor allem auch die Österreicher beherzigen. Bei allem Verständnis für den Grundsatz, daß die Teilnahme wichtiger als der Sieg ist (den meisten Teilnehmern ist ohnehin bewußt, daß sie für den Sieg nicht in Frage kommen), sollte doch jeder nur dann teilnehmen, wenn er sicher ist, zumindest in die Nähe seiner eigenen Bestleistung zu kommen. In diesem Sinn war es richtig, daß Dietmar Millionig und Hans Lindner von vornherein ihre Teilnahme absagten, daß Gerhard Hartmann noch an Ort und Stelle auf den Start über 10.000 m verzichtete, während der Einsatz von Sigrid Kirchmann und Gerda Haas ein Fehler war. Während zum Beispiel ein Sebastian Coe aus gesundheitlichen Gründen nicht an den Start ging, trat sein Landsmann Daley Thompson nicht ganz fit zum Zehnkampf an und mußte prompt eine klare Niederlage einstecken. Jeder andere hätte wahrscheinlich aufgegeben, aber Thompson biß sich durch alle zehn Bewerbe durch und zog im abschließenden 1500-m-Lauf noch einen Teamkollegen zu einer guten Zeit. „Ich habe Daley schon oft siegen gesehen, aber so stolz wie heute war ich noch nie auf ihn“, sagte sein Trainer in einem TV-Interview (das österreichische Fernsehen natürlich nur via Kabel, nicht via ORF, empfangen konnten).

Ein großer Sportler muß auch verlieren können

Diese Einsicht vermittelte nicht nur Daley Thompson, sie wurde auch von anderen demonstriert, denen sicher zeitweise nach Aufgeben zumute war, die aber dann doch – weit abgeschlagen – ins Ziel liefen: Zum Beispiel der 3000-m-Hindernis-Titelverteidiger Patriz Ilg oder der einst so großartige Steve Ovett. Weniger vorbildlich fand ich das Verhalten des geschlagenen 1500-m-Favoriten Steve Cram. Als er sah, daß die Goldmedaille Abdi Bile (Somalia) gehören würde, stellte er total ab, als ob eine Silber- oder Bronzemedaille unter seiner Würde wäre, und „schlich“ als Achter ins Ziel. Mag sein, daß für Cram persönlich nur der Sieg zählt, aber im Interesse seines Teams und des Verbandes, der ihn nominiert hat, lag diese Vorgangsweise nicht.

Doping bleibt das große Problem der Leichtathletik

Daß Carl Lewis in Rom den Verdacht aussprach, es werde massiv mit nicht nachweisbaren Mitteln gedopt, trug ihm von manchen den Vorwurf ein, er sei nur ein schlechter Verlierer gegenüber dem entfesselten Ben Johnson. So leicht sollte man es sich nicht machen, denn der Dopingverdacht wurde in den letzten Jahren wiederholt von prominenten Athleten geäußert und hat, wie jeder „Insider“ weiß, höchst reale Grundlagen – vor allem in den Kraftsportarten.

Halbherzig wird man dem Problem aber nicht beikommen. Die Idee, daß nicht nur bei großen Wettkämpfen Kontrollen stattfinden, sondern fliegende Kommissionen jederzeit unangemeldet in den Trainingslagern der Spitzenathleten auftauchen und Untersuchungen machen können, wäre ein Weg, den aber offenbar die Verbände scheuen. In dieser Form ist ihr Kampf gegen das Doping

leider nicht sehr ernstzunehmen, und der mysteriöse Tod der deutschen Leichtathletin Birgit Dressel hat leider auch nicht den erwünschten Erkenntnisprozess ausgelöst.

Österreichs Leichtathletik-Niveau ist konstant

Aus heimischer Sicht war Rom kein Fortschritt, aber auch kein Rückschritt. Nimmt man die Leistungen von Klaus Bodenmüller und Andreas Berger, so sind zwei neue Athleten zur internationalen Spitzenklasse aufgerückt, während drei der bisherigen Team-Säulen (Millonig, Hartmann, Lindner) leider fehlten. Ehrle und Futterknecht, Beierl und Fehringer konnten leider nicht ihre Bestform erreichen, Steiner schlug sich wacker, Einberger im Rahmen seiner derzeitigen Möglichkeiten achtbar.

Für den ORF ist Leichtathletik ein Stiefkind

Diese leider nicht neue Erkenntnis fand in Rom neue Bestätigung. Die Ausrede, man habe zur gleichen Zeit die Rad-WM im eigenen Land bevorzugen müssen, zieht schon deshalb nicht, weil auch von der Rad-WM wichtige Bewerbe keineswegs live übertragen wurden. Eine alle vier Jahre stattfindende Leichtathletik-WM findet im österreichischen Fernsehen zu nächtlicher Stunde als Aufzeichnung Wiederhall, dafür wird jeder einzelne Grand-Prix der Formel 1 und so manches regionale Motorsport-Spektakel natürlich live in voller Länge ausgestrahlt.

Daß dann, knapp nach der WM, ein Leichtathletik-Meeting in Wien-Stadlau (für das selbstverständlich auch der Veranstalter zu wenig geworden hat), immerhin mit dem 100-m-WM-Dritten Raymond Stewart, keine 100 Zuschauer hat, ist – bei dieser Einstellung der österreichischen Massenmedien zur Leichtathletik – kein Wunder.

„So stolz war ich noch nie auf ihn“, sagte der Trainer über Daley Thompson, nachdem dieser – nicht fit angetreten – eine klare Niederlage hinnehmen mußte, aber durchhielt

Foto: AP



AUS MEINER SICHT



Die Präsidentin des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

Die Stadion-Saison ist abgeschlossen, und wir müssen zufrieden sein. Als Mannschaft haben wir in den Europacups unseren Status weiter verbessert und international höchste Beachtung gefunden. 23 neue österreichische Rekorde sprechen für die immer größere Dichte quer durch alle Disziplinen. Wir müssen aber auch damit leben, daß in der Öffentlichkeit und in verschiedenen Sportgremien nur die Plazierungen bei Großveranstaltungen zählen. Diesen Bereich haben heuer zwei Athleten erreicht: Klaus Bodenmüller und Andreas Berger. Denselben Weg – besonders in bezug auf ihre Einstellung – sollten alle anderen Athletinnen und Athleten gehen. Niemand muß glauben, daß diejenigen, die Verletzungen oder sonstige Probleme hatten, jetzt fallengelassen werden. Wir müssen uns zusammensetzen und die Saison analysieren. Aus Fehlern können wir viel lernen. Unser Grundkonzept ist richtig, die Varianten müssen noch mehr an die verschiedenen Typen der Leichtathleten angepaßt werden.

Eines steht fest: Heutzutage können wir nicht taktieren und spekulieren, die Einstellung zum Leistungssport muß klar sein. Ich hatte als IAAF-Beobachter in Rom die Gelegenheit, direkt an den Wettkampfstätten zu sein. Dort wurde mir bestätigt, was ich immer predige: Es setzt sich nur der Mensch durch, der mit sich selbst im reinen – eben eine Persönlichkeit – ist. Das gilt für Menschen aller Erdteile.

Dies begeistert mich immer wieder an der Leichtathletik, sie ist so weltumspannend, so universell. Es gibt keine Grenzen. Wir Europäer sollten auch von den Vertretern der anderen Kontinente lernen. Wir haben wohl in verschiedenen Punkten (Trainingsmöglichkeiten, Sportmedizin) Vorteile, aber Begeisterungsfähigkeit, Natürlichkeit der Bewegungen, Spontanität etc. gingen oft verloren. Um das auszugleichen, gibt es nicht viele andere Möglichkeiten, als jene, die die DDR vorexerziert: mit Pädagogik, mit Sportwissenschaft, mit Methodik und mit Disziplin. Das alles resultiert aus jahrzehntelangen pünktlichen Aufzeichnungen, die strikt umgesetzt werden. Da es notwendig ist, bei diesen Methoden die Mentalität der Menschen mit einzubeziehen, müssen wir einen Mittelweg gehen. Gerade weil der Sport so komplex ist, bleibt er immer wieder eine neue Herausforderung. Unsere Leichtathletik ist so schillernd und schön, daß wir nie müde werden dürfen, für sie einzutreten.

Bis zum nächsten Mal, herzlichst Ihre

Erika Shesser

Wögerbauer überraschend Geher-Meister

Man muß es den Spittalern lassen, sie zeigen das größte Engagement für den Gehersport in Österreich und versuchen immer wieder, diesen der Öffentlichkeit näherzubringen. So war es auch am 12./13. September, als das 14. Internationale Straßengehen mit der Österreichischen Meisterschaft über 50 km sowie Meisterschaftsbewerben für den Nachwuchs im Zentrum von Spittal/Drau ausgetragen wurden.

Im 50-km-Bewerb war ein 2,5-km-Rundkurs, der eine enorme Steigung beinhaltete, zwanzigmal zu durchgehen. 17 Geher, unter ihnen zehn Österreicher, nahmen den Bewerb auf, vom Start weg dominierte der Ungar Ferenc Major. Er kam zu einem sicheren Sieg in 4:46:57 mit mehr als sieben Minuten Vorsprung. Die große Überraschung lieferte der aus dem Läuferlager kommende Wiener Stefan Wögerbauer. Bis Km 34 lag er an der zweiten Stelle, zwei bis vier Minuten hinter Major, ließ dann vorübergehend den Meister von 1985, Hans Siegele, vor und ging dann als Zweiter dem österreichischen Meistertitel in 4:54:40 entgegen. Hans Siegele wurde im Finish auch noch vom Ungarn Menyhert Szalas, der in 4:56:36 Platz 3 belegte, passiert und in 5:01:20 als Vierter klassiert. Sein Bruder Wilfried, der Meister von 1986, lag bis Km 35 gleichauf mit Szalas, gab aber dann erschöpft auf.

SV Schwechat überlegener Vereinscup-Sieger

Der „ERSTE“-Cup der Vereine war bereits lange vor seiner Austragung am 19./20. September in Schwechat im Gespräch. Kann sich ein Verein mit mehr als einer Mannschaft dafür qualifizieren oder nicht? SV Schwechat hatte sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen zwei Mannschaften angemeldet. Der Vorstand des ÖLV entschied nach einer Erkenntnis des Verbandsrechtsausschusses auf Nein.

Aber auch mit nur je einer zugelassenen Mannschaft wurde der „ERSTE“-Cup zum Triumph für die Schwechater. Es gelang bei den Männern und bei den Frauen die erfolgreiche Titelverteidigung. Bei den Männern war der ULC Wildschek vor der abschließenden 4×100 m-Staffel bis auf 5 Punkte herangekommen und hätte bei eigenem Sieg und Disqualifikation der Schwechater sogar noch gewinnen können, verpatzte dann aber die zweite Übergabe selbst. Bei den Frauen war Schwechat ungefährdet.

Trotz der weit vorangeschrittenen Saison gab es eine Reihe sehr guter Ergebnisse, wie die 19,88 m von Klaus Bodenmüller im Kugelstoß, die 7,75 m von René Zeman im Weitsprung oder die 55,18 m von Lisbeth Mischkounig im Speerwurf (österreich. Jahresbestleistung). Spannend verliefen bei den Männern beide Hürdenbewerbe: Über 110 m Hürden überraschte Herbert Kreiner mit dem Sieg in 14,39 vor Staatsmeister und Rekordmann Norbert Tomaschek 14,45, über 400 m Hür-

den blieb Thomas Weimann erstmals unter 52 Sekunden und siegte in einem spannenden Finish in 51,88 (Platz 3 in der Bestenliste 1987) vor Andreas Rapek 51,94. Über 800 m kam Herwig Tavernaro zu einem Spurtsieg in 1:54,13 vor Peter Svaricek 1:54,74, über 1500 m zog Christian Urban vom Start weg alleine davon – Sieg in 4:00,05 – und unterlag Peter Svaricek im Feld, wo das Tempo äußerst mäßig war, in 4:15,39 überraschend dem Schwechater Willi Seper 4:14,47.

O. B.

Tav' stellte Staffeltitel sicher

Eine Vielzahl von Landesrekorden gab es bei den österreichischen Staffelmeisterschaften am 19. September in Schwechat. Die 3×1000 m der Männer gewann nach spannendem Finish die LG Montfort in 7:17,95 (Vorarlberger Rekord) vor ULC Wildschek 7:19,50 (Wiener Rekord) und dem Kapfenberger SV 7:22,78 (steirischer Rekord). Die Staffel des ULC Wildschek hatte einen starken Beginn (Rapek, Miedler) und lag bei der letzten Übergabe gut fünf bis sechs Meter vor der LG Montfort, die mit Hugl und Urban gestartet war. Dann bestätigte allerdings Herwig Tavernaro seine gute Jahresform, indem er Peter Svaricek in der Schlussrunde noch zu bezwingen vermochte.

Aber auch für den ULC Wildschek gab es Grund zum Jubeln. Die Wiener gewannen die 4×400 m in 3:15,78 (Wiener Rekord) vor dem SV Schwechat 3:16,12 (NÖ Rekord). Sehr stark lief Dreisprungrekordmann Alfred Stummer und übergab knapp vor Rudolf Zipfelmayer an Schlußläufer Andreas Rapek, der sich mit Thomas Weimann auseinandersetzen mußte. In einem faszinierenden Mann-gegen-Mann-Kampf kamen beide nebeneinander auf die Zielgerade – Rapek war schließlich um 34 „Hundertstel“ voran. Einen sehr starken Lauf zeigte auch Silvia Czerny als Schlußläuferin des SV Schwechat über 4×400 m. Sie holte fast 3 Sekunden Vorsprung auf Karoline Käfer, der Schlußläuferin des KLC, heraus.



Herwig Tavernaro (rechts) gewann im Vereinscup und in der Staffelmehrschaft

Hund beißt Läufer - Staffel fällt aus

Vermißt wurde bei den Österreichischen Staffelleisterschaften über 3×1000 m die Staffel des ULC Schaumann Mödling. Der Grund des Fehlens war der Ausfall des stärksten Läufers, Michael Buchleitner. Er war im Training von einem Hund gebissen worden und hatte vom Arzt zehn Tage Laufverbot erhalten. Leider passiert es immer wieder, daß Läufer außerhalb des Sportplatzes von Hunden, die nicht an der Leine geführt werden und keinen Beißkorb tragen, belästigt werden. Trotzdem verweisen die Besitzer auf die Harmlosigkeit ihres Liebling. So erging es auch dem aufstrebenden Mittelstreckler - er wird in Kürze 18 Jahre alt - in Mödling auf dem Promenadenweg. Erst lief der Schäferhund langsam mit, plötzlich faßte er zu und verpaßte Michael Buchleitner eine 4 cm lange und 1 cm tiefe klaffende Wunde am Gesäß. Für den jungen Mödlinger, der in den letzten drei Jahren um 29 cm gewachsen ist (nunmehr 1,89 m) bedeutete diese Attacke eine Muskelverletzung im Juni den zweiten Ausfall in diesem Jahr. Gerade heuer konnte er sich aber beachtlich steigern:

1986 war er der schnellste Jugendliche Österreichs über 1000 m (2:31,2) und 1500 m Hindernis (4:22,15). Heuer wurde er Zweiter bei den Österreichischen Juniorenmeisterschaften über 1500 m, 3000 m und 3×1000 m (mit seinem Bruder Martin und Johannes Schmid) und Fünfter über 1500 m bei den Meisterschaften der Allgemeinen Klasse. Sein Ziel für 1988: Die Teilnahme an der Junioren-WM in Sudbury.

Bisher höchste Beteiligung bei Jugend- meisterschaften

„Es waren sehr gute Meisterschaften, sie wurden geradezu liebevoll organisiert“, meinte ÖLV-Nachwuchssportwart Prof. Peter Sladky in seinem abschließenden Urteil über die am 12./13. September in Ebensee bei Sonnenschein und hochsommerlichen Temperaturen ausgetragenen Österreichischen Jugendmeisterschaften. Die Beteiligung war so hoch wie nie zuvor: 801 Einzelnennungen wurden abgegeben, 504 (63%) wurden eingehalten.

Am Start standen auch alle fünf Junioren-EM-Teilnehmer von Birmingham. Bernhard Richter gewann locker die 800 m in 1:52,23 und die 1500 m in 4:07,73, Oliver Münzer gewann die 400 m in 49,56 (heuer schon 48,47) und wurde über 800 m in 1:53,15 Zweiter (Kärntner Jugendrekord). Tanja Granig gewann die 400 m sicher in 58,97, verlor aber überraschend ihren Spezialbewerb, die 300 m Hürden, in 43,40 gegen Saloua Elouardi 43,36 (Wiener Jugendrekord).

Eine Bombenüberraschung gab es beim Weitsprung. Kathi Sabernig riskierte zuviel, übertrat dreimal und schied vorzeitig aus (Sieg: Heidi Totter 5,71 m), erst mit der 4×100 m-Staffel des ULC Linz kam sie mit Natascha Liebhart, Claudia Murhammer und



Bernhard Richter - zweifacher Jugendmeister

Susi Priner zu ihrem Erfolgserlebnis: Sieg mit dem österreichischen Jugendrekord von 48,37. Die noch der Schülerklasse angehörende Christina Öppinger ging als erfolgreichste Athletin aus den Meisterschaften hervor: Sie gewann nach hartem Kampf die 100 m in 12,15 (österreich. Schülerbestleistung) vor Dagmar Hölbl, 12,19, relativ sicher die 200 m in 24,84, ebenfalls vor der Kematnerin (25,45) und die 100 m Hürden nach kraftvollem Finish in 14,37 (österreich. Jugendrekord) vor Saloua Elouardi, 14,44. Über 100 m war Öppinger damit schneller als Karoline Käfer 1968 unter ihrem Mädchennamen Steringer - sie lief damals 12,0. Die 14jährige Salzburgerin hält nunmehr die österreichische Schülerbestleistungen über 100 m, 200 m (24,75) und 80 m Hürden (11,86) und den österreichischen Jugendrekord über 100 m Hürden. Schneller als Öppinger im Finale war Saloua Elouardi über 100 m Hürden im Zwischenlauf mit 14,31 (Wiener Jugendrekord). Als Ausländerin - eine in Wien lebende Diplomantochter aus Marokko - kann sie aber keinen österreichischen Rekord aufstellen.

Aus Afrika (Togo) und aus Diplomatentreisen stammt auch Oliver Jibidar. Auch er ist schon in der Wiener Leichtathletik heimisch geworden. Über 100 m wurde er hinter dem Sprint-Doppelsieger Peter Gubo in 11,27 (Wiener Schülerbestleistung) Zweiter.

Anders ist die Situation bei Christoph Pöstinger, der österreichischer Staatsbürger ist, obwohl sein Vater aus Kenia stammt. Der dunkelhäutige Leondinger verbesserte die österreichische Schülerbestleistung im Weitsprung auf 6,98 m (bisher Werner Prenner 6,86 m/1975). Zu zwei Siegen kam neben Peter Gubo und Bernhard Richter auch Erwin Reiterer. Er gewann den Dreisprung mit 14,04 m und den Speerwurf mit 56,74 m. Im Hochsprung schafften Dieter Kalian erstmals 1,97 m und Gerald Eidher 1,94 m, im Stabhochsprung bewältigten vier Burschen 4 m, zum Sieg kam Thomas Pichler aus Graz mit 4,10 m.

Schnellster im Hürdensprint war der Schwedater Wolfgang Krizek in 15,23 (Weitsprungweiter mit 5,61 m), Schnellster über 300 m Hürden der Salzburger Karl Lang in 38,56 (Salzburger Jugendrekord).

Talente gibt es also viele - macht doch bitte alle so fleißig weiter!

OTTO BAUMGARTEN

Kunterbuntes

Platz 2 für Niederösterreich gab es am 30. August in Budapest im Junioren-Vergleichskampf gegen Budapest und Bratislava. Die 12 Einzelsiege der Niederösterreicher errangen: Michael Buchleitner (1000 m 2:37,24), Bernhard Richter (3000 m 8:27,33), Wolfgang Fritz (2000 m Hindernis 5:47,47), Georg Kuttner (110 m Hürden 15,03), Norbert Operschall (Kugel 14,61 m, Diskus 45,40 m), Erwin Reiterer (Speer 56,48 m), die 4×100 m-Staffel der Burschen (44,32), Dagmar Hölbl (100 m 12,09), Susanne Singer (200 m 25,36) und Brigitte Pöck (Hoch 1,77 m, Weit 5,88 m).

*

Seinen ersten Start nach dem ausgezeichneten Abschneiden bei der WM in Rom absolvierte Andreas Berger am 9. September beim Hans Braun-Sportfest in München - leider mit argen Kopfschmerzen. Über 100 m wurde er in 10,47 Dritter, über 200 m in 20,95 Zweiter. Leider fehlte auch den Siegerzeiten der Glanz: 10,21 für den WM-Dritten Ray Stewart über 100 m, 20,73 für den 10,03-Sprinter Stanley Floyd über 200 m.

Aber auch eine Rekordmeldung war aus München zu verzeichnen: Ulrike Kleindl verbesserte als Zweite über 100 m Hürden ihren österreichischen Rekord von 13,63 auf 13,55. Die wiedererstartete Sabine Seil wurde in 13,86 Dritte, zum Sieg kam die Deutsche Claudia Zaczkwicz (BL 12,80) in 13,32.

*

Endlich wieder eine Erfolgsmeldung von Isabelle Hozang. Sie lief am 13. September in Gelnhausen, dem Heimatort von 400-m-Hürden-Europarekordmann Harald Schmid, die 10.000 m in 34:41,05 (NÖLV-Rekord)!

*

Eine Woche bevor er beim „ERSTE“-Cup der Vereine in Schwechat im Kugelstoß hinter Klaus Bodenmüller Zweiter geworden war (vor Erwin Weitz!), verbesserte Christian Nebl am 13. September in Brixlegg seinen oberösterreichischen Rekord auf 17,26 m (bisher 17,25 m/1985) und gewann außerdem den Dreikampf mit 2466 Punkten (Diskus 51,90 m, Speer 50,70 m). Er übertraf damit die Brixlegger Bestleistung des bayerischen 65-m-Diskuswerfers Alois Hannecker um 23 Punkte.

*

Achillessehnenbeschwerden hinderten Michael Arnold daran, auch bei den niederösterreichischen Mehrkampfmeisterschaften am 26./27. September in Schwechat, wo er sich Anfang Juli auf 7577 Punkte gesteigert hatte, eine neue Bestleistung aufzustellen („Ich ging mit einer anderen Motivation in den Wettkampf als im Vorjahr bei den Landesmeisterschaften, ich wollte vor allem der Meisterschaft dienlich sein“). Außerdem war das Wetter miserabel: Bei großer Kälte und strömendem Regen reichten auch 6506 Punkte zum überlegenen Sieg im Zehnkampf.

Junioren: 1. Gerhard Ehetreiber 42:06,5, 2. Christoph Gumpinger 43:01,6, 3. Gernot Zelenka 43:13,2, 4. Anton Oberleitner 43:19,8, 5. Ronald Pranz 43:38,6.

Damen, Allg. Klasse: 1. Herta Hofreiter 54:03,7. **W30:** 1. Paula Wahl 48:35,5, 2. Christine Swoboda 50:04,2, 3. Herta Krenn 50:43,4. **W40:** 1. und Gesamtsiegerin Margit Waldbrunner 48:03,3, 2. Grete Petak 48:26,7, 3. Dagmar Schwimmer 50:27,6. **Weibl. Junioren:** 1. Daniela Gramm 55:28,5.

4. 9., Bruckneudorf/ 13. Int. Marc Aurel- Marsch (100 km)

Männer: 1. Richard Schuh 8:36, 2. August Krumbiegel 9:05, 3. Edgar Jordan 9:31, 4. Gianni Frau-sin, 1:9:58, 5. Tony Nagy 10:29, 6. Herbert Egger 11:18, 7. Paul Bischof 11:20, 8. Werner Kratzmann 11:16, 9. Walter Zelny 12:01, 10. Johann Höfer und Erwin Fürst 12:59. **Damen:** 1. Margit Zeiner 12:47, 2. Waltraude Zeiner 14:05, 3. Monika Greipel und Margret Ebbinghaus 16:23.

5. 9., Bregenz/ 3. Stadtlauflauf

Herren, Allg. Klasse: 1. Christian Urban 31:05, 2. Julius Benkö 31:22, 3. Dietmar Mathis 33:07, 4. Albert Steurer 33:13, 5. Jürgen Zischg 33:45, 6. Thomas Matt 34:57, 7. Josef Buchner 36:47, 8. Romeo Lamprecht 37:13, 9. Hanno Trotter 37:28. **AK I:** 1. Armin Schlegel, D 31:42, 2. Rudolf Kien 34:05, 3. Bertram Solic 34:31, 4. Helmut Berger 34:51, 5. Robert Romagner 35:13, 6. Willi Innerhofer 36:15, 7. Norbert Schwendinger 37:04, 8. Ludwig Auer 37:08, 9. Anton Battisti 37:39, 10. Herbert Walderdorfer 38:19. **AK II:** 1. Hubert Röhhammer 34:15, 2. Erich Vonlanthen 36:00, 3. Peter Amann 36:03, 4. Josef Hagen 36:25, 5. Roland Emmhofer 36:55, 6. Wolfgang Schmid 37:16, 7. Helmut Jarosch 37:50, 8. Reinhard Troy 37:59, 9. Wiegbert Hammerer 38:10, 10. Erich Dreissger 38:18.

5000 m: Herren, Jogger: 1. Ewald Nijinsky 16:17, 2. Gerhard Koller 16:28, 3. Jürgen Müller 16:38, 4. Daniel Allgauer 17:43, 5. Christian Eder 17:47. Da-

men: 1. Hilde Prischink 18:26, 2. Heidrun Heim 19:03, 3. Siegrid Lins 19:19, 4. Silvia Nußbaumer 19:55, 5. Anita Rösch 20:06.

5. 9., Weyregg/ 9. Geländelauf

13 km: Herren, Hauptklasse: 1. Franz Maier 39:51,32, 2. Alois Schoissengeier 41:52,47, 3. Egon Schmalzer 42:37,88. **AK I:** 1. Alois Puchner 43:23,49, 2. Dr. Reinhold Dallinger 45:16,57, 3. Siegfried Hager 45:16,57. **AK II:** 1. Johann Felgitscher 43:50,74, 2. Horst Schiefermayer 45:44,23, 3. Michael Rosmann 46:03,55. **AK III:** 1. Karl Daberge 49:48,29, 2. Max Eichinger 53:18,27, 3. Helmut Kleebinder 54:11,42. **Männl. Jugend:** 1. Ronald Ecker 49:27,92. **Damen:** 1. Ines Hintsteiner 54:13,17, 2. Margit Gantli 1:01:18,96, 3. Gisela Feichtenschlager 1:07:24,21.

6,5 km: Herren, Hauptklasse: 1. Hubert Maier 21:01,05, 2. Stefan Felgitscher 22:13,94, 3. Hans Penka 22:23,31. **AK I:** 1. Josef Lichtenberger 22:40,96, 2. Johann Hitzl 22:50,96, 3. Franz Thalbauer 23:35,66. **AK II:** 1. Conrad Trdy 22:57,03, 2. Dietrich Wasmayr 23:55,46, 3. Erwin Stelmüller 24:03,57. **AK III:** 1. Karl Daberge 24:59,34, 2. Karl Wolf 25:06,34, 3. Erich Hofer 26:50,27. **Männl. Jugend:** 1. Franz Pöttinger 23:20,94, 2. Wolfgang Posch 25:24,00, 3. Gerwin Lanzerstorfer 26:26,85. **Damen I:** 1. Petra Moser 31:33,44, 2. Gabriele Keuschnig 35:03,62, 3. Elke Schwab 36:59,30. **Damen II:** 1. Maria Feichtinger 35:11,51, 2. Renate Spaun 42:15,58.

5. 9., Amstetten/ 4. Stadtlauflauf (10 km)

Herren, Allg. Klasse: 1. Helmut Schmuck 30:34,00, 2. Gerhard Budin 31:19,85, 3. Ludwig Ratzenböck 31:26,20, 4. Peter Schwarzenpoller 32:13,83, 5. Christian Krenschlechner 32:20,12, 6. Johannes Schwarz 32:56,20, 7. Gottfried Neuwirth 33:02,99, 8. Hannes Gruber 33:23,90, 9. Erich Dauner 33:40,28, 10. Andreas Friedl 34:12,90, 11. Gerhard Wiesner 34:32,83, 12. Rolf Theuer 34:48,33, 13. Franz Füreder 34:50,70, 14. Helfried Bauer 34:51,86, 15. Thomas Hirsböck 34:53,71, 16. Karl Oysl Müller 35:17,17, 17. Johann Humpel



LCA-Umdasch-Chef Johann Aichinger überreicht in Amstetten der Steyerin Renate Gierlinger einen der drei Gutscheine für einen Flug zum New York-Marathon

35:46,18, 18. Gerhard Lumpelcker 35:51,73, 19. Karl Haberfehlner 36:00,89, 20. Alois Figaro 36:04,95.

M30: 1. und Gesamtsieger Marjan Krempl, YU 30:32,27, 2. Mag. Karl Gradinger 31:58,98, 3. Borut Podgornik, YU 32:01,13, 4. Martin Köhler 32:53,23, 5. Gustav Undeutsch 33:25,28, 6. Karl Miedler 33:45,84, 7. Kurt Ankwitsch 33:55,22, 8. Willi Bernecker 33:59,60, 9. Gottfried Lichtscheidl 34:09,58, 10. Johann Gierlinger 34:19,69, 11. Johann Rohrhofer 34:33,44, 12. Wilhelm Wagner 34:54,18, 13. Josef Gattinger 35:21,08, 14. Walter Tuma 35:33,69, 15. Hans Strauss 35:34,73, 16. Josef Hörtnerhuber, D 35:34,96, 17. Kurt Eckl 35:54,20, 18. Josef Springer 36:07,31, 19. Wilfried Bauernfeld, D 36:18,93, 20. Reinhard Lang 36:36,11, 21. Kurt Buder 36:38,74, 22. Rudolf Zobl-Wessely 36:40,94, 23. Helmut Hinterhögl 36:48,59, 24. Rudolf Wemer 36:54,29, 25. Leopold Schuppenlehner 37:14,07.

M40: 1. Kurt Zirngast 34:09,89, 2. Robert Blaha 34:17,84, 3. Mag. Friedrich Protiwensky 34:36,79, 4. Gerhard Konrath 34:38,36, 5. Walter Schroll 34:55,89, 6. Walter Kloimwieder 35:00,34, 7. Ewald Schaffer 35:26,17, 8. Josef Heubacher 35:27,71, 9. Hans Plesch 35:37,53, 10. Hans Kamleitner 35:50,84, 11. Rudolf Lindorfer 36:09,62, 12. Manfred Lachmair 36:10,99, 13. Josef Ilg 36:18,18, 14. Karl Böckl 36:34,09, 15. Ernst Stibl 36:39,95, 16. Harald Röcklinger 36:41,50, 17. Dr. Herbert Ludl 36:42,15, 18. Reinhard Wagner 37:11,99, 19. Werner Knyz 37:36,09, 20. Berthold Fährnich 38:06,74, 21. Hans Breinhölder 38:10,04, 22. Walter Pfaffhuber 38:14,03, 23. Dr. Peter Berethalmay 38:15,68, 24. Karl Groissenberger 38:23,71, 25. Karl Wohak 38:31,52, 26. Hermann Pummer 38:47,86, 27. Helmut Chorvat 38:49,21, 28. Peter Zelenka 38:56,50, 29. Walter Teuffl 38:58,91, 30. Wolfgang Grützmaker 39:01,99.

M50: 1. Alfons Dörner 35:22,05, 2. Alfred Schener 36:26,70, 3. Gerhard Franke, D 37:20,96, 4. Willi Rupprecht 38:02,09, 5. Herbert Mach-Weber 38:35,55, 6. Kurt Javurek 38:53,85, 7. Johann Hofstätter 39:06,09, 8. Ing. Walter Gotsch 40:19,15, 9. Dr. Hubert Englisch 40:44,43, 10. Erich Fleck 40:58,51, 11. Franz Mülleitner 41:33,86, 12. Rudolf Zelenka 41:52,90.

M60: 1. Matthias Strobl 42:02,60, 2. Leo Graf 44:13,03, 3. Karl Arzenhofer 44:40,46, 4. Dr. Bruno Veis 45:20,74.

Männl. Jugend: 1. Thomas Teuffl 36:17,91, 2. Ronald Smetacek 36:27,60, 3. Felix von Stosch, D 37:26,10.

Damen, Allg. Klasse: 1. Christine Wild 36:12,00, 2. Carina Weber-Leutner 36:38,12, 3. Silvia Zahlbrecht 43:11,22, 4. Margit Egleseder 43:31,58, 5. Jasna Bratanic, YU 45:02,77, 6. Irmgard Gimpl 46:05,45. **W30:** 1. Dr. Christiane Berethalmay 37:58,74, 2. Edith Mayrhofer 41:42,36, 3. Elisabeth Steinperl 42:37,75, 4. Christine Swoboda 42:53,11, 5. Ilse Dippmann 45:03,03, 6. Ingrid Arocker 45:07,24, 7. Eveline Knyz 46:17,92, 8. Elfriede Spiegl 46:27,56. **W40:** 1. Ida Hellwagner 38:54,29, 2. Gundl König 39:24,35, 3. Margit Waldbrunner 40:38,64, 4. Dagmar Schwimmer 43:12,15, 5. Monika Styx 44:11,92, 6. Maria

Jaksch 44:25,02, 7. Dr. Ursel Trauth 44:57,57, 8. Herta Schenner 45:15,95, 9. Traude Gstöttner 47:56,93, 10. Elisabeth Schober 49:13,30. **Weibl. Jugend:** 1. Daniela Gramm 46:05,19, 2. Regina Schindlacker 47:26,81, 3. Sabine Schütt 48:24,43.

6. 9., Salzburg/ Citylauf (5,7 km)

Männer: 1. Helmut Schmuck 16:33,98, 2. Anton Hauser, D 16:38,50, 3. Max Huber 17:13,36, 4. Konrad Schmidhuber, D 17:20,33, 5. Andreas Achleitner 17:39,03, 6. Stefan Stangl 17:41,03, 7. Bernhard Füreder 17:42,78, 8. Hans Quehenberger 17:44,91, 9. Erich Kokaly 17:46,90, 10. Hubert Leitner 17:50,16, 11. Gerhard Sampl 17:50,55, 12. Rupert Meisl 17:57,06, 13. Klaus Pichler 17:59,96, 14. Hans Kern 18:02,70, 15. Stefan Auer 18:05,21, 16. Fritz Kellner 18:19,62, 17. Christian Holzleitner 18:20,74, 18. Horst Baumann 18:21,09, 19. Christian Aschacher 18:25,30, 20. Robert Reiter 18:28,04, 21. Josef Lichtenberger 18:36,23, 22. Helmut Wehrer 18:38,04, 23. Mario Klínkov 18:40,27, 24. Karl Santner 18:41,24, 25. Dr. Christian Stöckl 18:41,96, 26. Christopher Woodcock 18:43,58, 27. Christoph Hohenwarter 18:45,97, 28. Frank Woodcock 18:47,78, 29. Erwin Baumgartner 18:59,35, 30. Johann Hinterdorfer 19:04,81.

Frauen: 1. Anni Müller 18:40,56, 2. Anni Auer 21:02,49, 3. Monika Frisch 21:23,42, 4. Elisabeth Hogger 21:26,75, 5. Michaela Zeltsperger 22:40,84, 6. Sieglinde Hoffmann 23:15,59, 7. Irmgard Loserd 23:20,19, 8. Bernadette Steinbeck 23:21,65, 9. Johanna Grubmayr 24:33,28, 10. Susanna Cudrich 24:44,95.

6. 9., Bruck an der Mur/ 3. Maderecker Berg- lauf, 7 km

Herren, Allg. Klasse: 1. Karl Zisser 27:59,78, 2. Gerhard Fuchs 28:53,31, 3. Alfred Pojer 28:59,93, 4. Stefan Pojer 30:26,60, 5. Herbert Margreiter 30:49,26. **AK1:** 1. Marjan Krempl, YU 29:14,44, 2. Johann Kahr 30:07,95, 3. Borut Podgornik, YU 30:56,42, 4. Rudolf Döllner 31:48,94. **AK2:** 1. Kurt Jantschig 30:58,50, 2. Kurt Mayer 31:24,57, 3. Siegfried Gössler 31:56,27. **AK3:** 1. Franz Zehentmayer 32:20,84, 2. Klaus Knoll 34:21,63, 3. Walter Enko 34:48,20. **AK4:** 1. Gottfried Filipitsch 44:06,13, 2. Wilhelm Haase, D 46:53,78. **Junioren:** 1. Heinz Fellner 29:29,77, 2. Richard Nudi 32:05,11, 3. Roland Döttinger 32:38,11. **Damen I:** 1. Eva-Maria Wilfing 35:56,34, 2. Jasna Bratanic, YU 44:39,41, 3. Maria Illmayer 52:24,57. **Damen II:** 1. Helga Kumar 40:01,20.

12. 9., Wien/1. Kellner- lauf (1500 m)

Herren: 1. Franz Lahmer 6:08,37, 2. Edgar Bauer 6:10,29, 3. Roland Hummer 6:21,05. **Damen:** 1. Monika Kovar 7:00,60, 2. Heidi Lasnick 8:33,27, 3. Elfi Spitzlinger 8:48,04.

Kurvendramatik beim Amstettner Stadtlauflauf: 500 Teilnehmer kämpften um jeden Meter!





Nach Willi Haase aus Deutschland ist der Bergmarathon in Kainach benannt

12. 9., Liebenau/Wachtsteinlauf

Herren, Allg. Klasse: 1. Johann Maier 44:04,99, 2. Franz Springer 44:28,25, 3. Max Springer 46:15,01, 4. Egon Schmalzer 46:25,86. **AK I:** 1. Gerhard Flexeder 45:21,95, 2. Johann Hones 46:07,91, 3. Reinhold Eibensteiner 47:29,42. **AK II:** 1. Herbert Kamper 50:00,42, 2. Hans Lang 50:56,66, 3. Werner Affenzeller 51:11,11. **Damen, Allg. Klasse:** 1. Johanna Springer 16:51,63. **DAK:** 1. Eva Brückler 16:08,79. **Männl. Jugend:** 1. Josef Peil 14:53,54.

12. 9., Wölbling/3. Marktlauf (10,3 km)

Männer, Allg. Klasse: 1. Dino Struger 37:12, 2. Alois Meissner 38:07, 3. Reinhard Lang 38:21. **AK1:** 1. Josef Hörtnerhuber 37:32, 2. Walter Kocmata 37:47, 3. Kurt Buder 38:43. **AK2:** 1. und Gesamtsieger Robert Blaha 36:45, 2. Manfred Lachmair 37:35, 3. Reinhard Wagner 39:00. **AK3:** 1. Ferdinand Wieninger 41:28, 2. Norbert Machata 42:02, 3. Franz Mülleitner 43:30.

Damen, Allg. Klasse: 1. Annemarie Graf 56:07. **DAK:** 1. und Gesamtsiegerin Dagmar Schwimmer 47:42, 2. Monika Styx 48:26, 3. Brigitte Karpf 55:32.

13. 9., Maria Elend/Schülerlauf

Burschen, M5: 1. Daniel Müller 3:21. **M7:** 1. Hannes Pinter 2:47,65. **M9:** 1. Friedrich Pinter 4:46,69, 2. Jürgen Pinter 4:47,95. **M11:** 1. Markus Ehrensteiner 7:12,97, 2. Gernot Kraber 7:18,12. **M13:** 1. Jakob Inzko 6:41,60, 2. Elmar Lichtenegger 6:43,36. **M15:** 1. Martin Pogelschek 8:06,19, 2. Markus Abuja 8:08,60.

Mädchen, W8: 1. Sandra Pinter 3:35,58. **W8:** 1. Daniela Egartner 2:52,52. **W10:** 1. Isabella Moser 4:45,67, 2. Tanja Niedermühlbacher 4:49,30. **W12:** 1. Marisa Grübler 5:00,41. **W14:** 1. Birgit Egartner 6:25,34, 2. Andrea Egartner 6:34,75.

13. 9., Kainach/„Willi Haase“-Bergmarathon, 42 km

Herren, Allg. Klasse: 1. Erwin Gössler 3:39:30, 2. Franz Monschein 3:58:37, 3. Johann Kastenberger 4:10:00. **AK I:** 1. und Gesamtsieger Josef Hones 3:20:06, 2. Robert Erhart 3:52:10, 3. Kurt Spielbacher 3:57:11, 4. Helmut Hirtler 3:57:51, 5. Manfred Ritter 4:05:57, 6. Christian Glockengiesler 4:10:27, 7. Günther Lewenhofer 4:11:58. **AK II:** 1. Siegfried Gössler 3:43:44, 2. Rudolf Obmann 4:06:22, 3. Gerald Steiner 4:30:08, 4. Günther Gratzler 4:38:53, 5. August Zotzek 4:39:02. **AK III:** 1. Walter Hintermayer 4:20:55, 2. Adolf Quitt 4:32:56, 3. Herbert Kowald 5:55:33. **AK IV:** 1. Matthias Strobl 5:36:46. **AK V:** 1. Willi Haase, D 6:19:36. **Junioren:** 1. Gerald Zechner 4:20:02, 2. Mesul Sevik 4:30:02.

Damen I: 1. Maria Hermann 5:55:43. **Damen II:** 1. Hanni Fühaupter 6:02:38.

13. 9., Fieberbrunn/2. Int. Promenadenlauf

10 km: Herren, Allg. Klasse: 1. Max Huber 32:39,53, 2. Walter Lutzmann 34:52,46, 3. Rupert Grundner jun. 35:11,70. **AK I:** 1. und Gesamtsieger Albert Rungger 31:51,43, 2. Hans Käferböck 33:10,91, 3. Rudolf Berger 33:56,82, 4. Stefan Auer 34:29,44, 5. Christian Stöckl 35:07,27, 6. Bernhard Pichler 35:51,29. **AK II:** 1. Heinz Schneider 35:06,05, 2. Ferdinand Häusel 38:27,84, 3. Hubert Maikl 39:21,79. **AK III:** 1. Alfons Dornner 35:23,09, 2. Franz Schmid 38:12,62, 3. Friedrich Kühmuss 39:55,00. **AK IV:** 1. Gottfried Filippitsch 46:25,64.

4 km: Damen I: 1. Elisabeth Moser 14:58,79, 2. Monika Oberlaner 14:59,20, 3. Susanne Egger 16:43,20. **Damen II:** 1. Rosa Weger 17:28,87, 2. Annelies Jurescha 17:38,93, 3. Burgi Hohenwarter 18:07,25.

13. 9., Zirl/Berglauf

Männer, Allg. Klasse: 1. Florian Stern 24:01,3, 2. Andreas Stern 24:24,2, 3. Franz Laner 24:30,8, 4. Manfred Rauch 26:01,5, 5. Franz Schmutzer 26:12,3, 6. Alfons Gleirscher 26:23,4. **AK I:** 1. Georg Hechl 24:52,3, 2. Hans Margreiter 25:12,1, 3. Anton Hechl 25:52,0, 4. Hermann Foidl 26:27,3, 5. Ferdinand Oberhofer 26:57,8, 6. Johann Klausner 27:00,3. **AK II:** 1. Peter Haberl 24:57,3, 2. Günther Walch 26:10,5, 3. Josef Heubacher 26:14,3, 4. Albert Öfner 26:48,7, 5. Johann Dornauer 27:56,1, 6. Toni Wohlmuth 28:46,3. **AK III:** 1. Rupert Müllauer 28:04,5, 2. Anton Degasper 28:48,2, 3. Josef Hendl 28:51,3. **AK IV:** 1. Josef Astner 32:30,4.

Männl. Junioren: 1. Andreas Hinterseer 27:20,3. **Damen I:** 1. Anni Oberhofer 29:47,7, 2. Marie Simon, D 30:44,2, 3. Cornelia Sulzer 30:52,8. **Damen II:** 1. Heidi Neuner 31:52,4.

Tiroler Berglaufmeisterschaft: Männer: 1. Florian Stern (BSV Brixlegg), 2. Andreas Stern (BSV Brixlegg), 3. Laner (IAC-BLG), 4. Georg Hechl (BSV Brixlegg), 5. Haberl (SV Reutte), 6. Margreiter (IAC-BLG). **Damen:** 1. Oberhofer (ATSVI), 2. Sulzer (LCTI), 3. Neuner (ATSVI).

13. 9., Immenstadt, BRD/ VLV-Marathon-MS

1. Bertram Solic 2:36:29, 2. Elmar Hopfner 2:42:32, 3. Helmut Berger 2:44:51, 4. Dietmar Friedle 2:45:00, 5. Rudolf Klien 2:47:01, 6. Diemar Mathis 2:48:11, 7. Richard Fuchs 2:54:25, 8. Martin Jäger 3:03:05. **Mannschaftswertung:** 1. Vorarlberger Joggingclub (Klien, Mathis, Spiegel) 8:43:55, 2. SV Kleinwalsertal 9:06:21, 3. SV Buch 9:07:05.

19. 9., Langenlois/ 2. Stadtlauf, 10 km

Herren, Allg. Klasse: 1. Helmut Schmuck 30:19, 2. Walter Krieger 31:24, 3. Roland Klob 32:22, 4. Gerhard Wiesner 33:00, 5. Johann Kobermann 33:01, 6. Franz Hametner 33:35, 7. Franz Eidher 33:36, 8. Josef Gattlinger 33:44, 9. Reinhard Lang 33:45, 10. Georg Muhn 34:02. **AK I:** 1. Herbert Reichel 32:24, 2. Ernst Schnell 33:31, 3. Walter Kocmata 34:34. **AK II:** 1. Kurt Zirngast 32:31, 2. Hans Plasch 34:09, 3. Ernst Stibl 34:53, 4. Ernst Schoderböck 34:56, 5. Werner Affenzeller 35:09. **AK III:** 1. Rolf Lutzenberger 37:04, 2. Erich Fleck 38:09, 3. Fritz Hippmann 39:45. **AK IV:** 1. Joschi Pfeffer 45:18. **Männl. Jugend:** 1. Jürgen Plechinger 35:32, 2. Andreas Heiß 35:50.

Damen, Allg. Klasse: 1. Christine Wild 34:27, 2. Ilse Dippmann 42:05. **WAK I:** 1. Dr. Christiane Berethalmy 36:03, 2. Christine Swoboda 40:02, 3. Maria Honerer 42:00, 4. Margarete Pointner 42:03. **WAK II:** 1. Dagmar Schwimmer 41:17, 2. Christl Rupprecht 45:56. **Weibl. Jugend:** 1. Daniela Gramm 42:38.

20. 9., Bad Vöslau/ 1. Stadtlauf (9,6 km)

Männer, Allg. Klasse: 1. Gottfried Neuirth 32:07, 2. Wolfgang Konrad 33:15, 3. Gerhard Buschka 33:24, 4. Dino Struger 34:46. **M30:** 1. und Gesamtsieger Rudi Peer 31:09, 2. Josef Hübel 34:20, 3. Dr. Walter Lang 35:23, 4. Alois Passet 36:02, 5. Peter Tauber 36:31. **M40:** 1. Robert Blaha 33:27, 2. Wolfgang Kasper 35:35, 3. Josef Sterr 35:51, 4. Werner Knyz 37:04, 5. Hans Steiner 37:28. **M50:** 1. Rudolf Peer sen. 44:03. **MJ:** 1. Gerald Rabacher 39:32.

Damen, Allg. Klasse: 1. Petra Buschka 50:46. **W30:** 1. und Gesamtsiegerin Ursula Lang 42:29, 2. Monika Kovar 43:11, 3. Diana Mehnert 44:49. **W50:** 1. Elfriede Quantschnig 58:09. **WJ:** 1. Vroni Terzer 46:16.

20. 9., Altaussee/Loser-Berglauf (8,5 km/ HD 746 m)

Herren, Allg. Klasse: 1. Karl Zisser 37:10,5, 2. Gerhard Fuchs 38:43,3, 3. Josef Haas jun. 42:05,8. **AK I:** 1. Hans-Peter Streibl 41:09,8, 2. Anton Rieger 41:09,9, 3. Dr. Christian Stöckl 43:11,8, 4. Ferdinand Oberhofer 43:18,6. **AK II:** 1. Siegfried Kaml 39:42,9, 2. Siegfried Gössler 41:47,6, 3. Franz Monaco 43:51,0, 4. Johann Dornauer 44:09,6. **AK III:** 1. Alfons Dornner 43:45,0, 2. Rupert Müllauer 44:49,3, 3. Karl Dabergler 47:14,1. **AK IV:** 1. Mathias Strobl 54:12,4. **Junioren:** 1. Andreas Ringhofer 40:18,8. **Damen I:** 1. Eva Maria Wilfing 46:13,8, 2. Andreas Zirknitzer 51:21,9, 3. Christine Schmutzer 53:47,5. **Damen II:** 1. Helga Kumar 56:20,4.

26. 9., Wald/Liesinglauf (8,6 km/HD 427 m)

Männer, Allg. Klasse: 1. Heinz Fink 35:27, 2. Gerhard Schanzler 36:05, 3. Karl Brix 36:38, 4. Herbert Kurzmann 36:18, 5. Siegfried Karg 37:48, 6. Klaus Kriechbaum 38:06, 7. Gerhard Watz 38:35, 8. Johann Zagler 39:23, 9. Franz Wokl 40:07, 10. Manfred Steiner 40:16. **M30:** 1. und Gesamtsieger Josef Fekete 34:57, 2. Johann Kahr 35:22, 3. Johann Peinhof 36:15, 4. Johann Sommerhuber 36:42, 5. Reinhard Feitz 38:28, 6. Dieter Blasser 38:14, 7. Friedrich Eicher 39:22, 8. Walter Messic 40:00, 9. Peter Schmid 40:47, 10. Ewald Christof 41:20. **M40:** 1. Kurt Jantsch 39:25, 2. Kurt Mayer 36:23, 3. Franz Monaco 37:48, 4. Helmut Ferstl 38:36, 5. Rudolf Obmann 38:55, 6. Helmut Kehl-

dorfer 40:36, 7. Horst Hopf 41:31. **M50:** 1. Adolf Quitt 40:41, 2. Johannes Duller 40:44, 3. Friedrich Toblak 44:11. **M60:** 1. Richard Forstner 48:15, 2. Joschi Pfeffer 51:35, 3. Ferdinand Steinberger 52:56. **M19:** 1. Andreas Repp 35:50, 2. Helmut Haubenrath 36:30, 3. Georg Mayer 38:19.

Damen, Allg. Klasse: 1. Waltraud Bertolin 47:43, 2. B. Stockreiter 50:50, 3. Barbara Högl 52:16. **W30:** 1. Elfriede Sinic 50:29, 2. Maria Hermann 53:47. **W40:** 1. Gertrude Quitt 48:22, 2. Edeltraud Schneider 52:25, 3. Grete Kaltenböck 54:22. **W50:** 1. Kazimira Luznik, YU 50:19.

27. 9., Baden-Mödling/ Weinstraßenlauf (10,7 km)

Herren, Allg. Klasse: 1. Gerhard Hartmann 33:05, 2. Marjan Krempel, YU 33:18, 3. Helmut Schmuck 33:52, 4. Borut Podgornik, YU 34:10, 5. Karl Gradinger 35:11, 6. Joachim Brauneder 35:13, 7. Martin Köhler 35:25, 8. Christian Kremlechner 35:28, 9. Kurt Franz 35:36, 10. Kurt Ankowitsch 35:53, 11. Hans Ringhofer 36:05, 12. Gerhard Buschka 36:44, 13. Johannes Mayer 36:50, 14. Erich Dauer 36:53, 15. Franz Füreder 37:02, 16. Kurt Pfeiler 37:04, 17. Werner Planer 37:05, 18. Alois Figaro 37:27, 19. Thomas Hirsböck 37:28, 20. Gregor Posch 38:52, 23. Georg Muhn 39:04, 24. Hannes Totter 39:17, 25. Erwin Höllmüller 39:18.

AK1: 1. Gyoergy Biksaady, H 36:05, 2. Peter Müller 36:11, 3. Willi Bernecker 37:19, 4. Alois Pfeiler 37:36, 5. Urs Riffel, CH 37:41, 6. Ernst Schnell 37:48, 7. Hubert Millonig 38:02, 8. Walter Tuma 38:12, 9. Walter Kocmata 38:36, 10. Alfred Biela 38:59, 11. Alois Paset 39:33, 12. Peter Broz 39:41. **AK2:** 1. Kurt Zirngast 37:06, 2. Ewald Schaffer 37:07, 3. Jakob Antony 37:34, 4. Friedrich Protiwensky 37:35, 5. Robert Blaha 37:47, 6. Gerhard Konrad 38:02, 7. Manfred Lachmair 38:27, 8. Walter Kloimwider 38:53, 9. Peter Waldbrunner 39:00, 10. Gerhard Leicht 39:18, 11. Dr. Herbert Ludl 40:04, 12. Karl Böckl 40:19, 13. Josef Toch 40:22, 14. Hans Steiner 40:26, 15. Helmut Kopecky 40:30, 16. Norbert Schwendt 40:45, 17. Werner Knyz 41:00, 18. Reinhard Wagner 41:08, 19. Peter Zelenka 41:14, 20. Hans Breinhöller 41:17, 21. Herbert Christian 41:17, 22. Karl Grossenberger 41:26, 23. Robert Vavra 41:33, 24. Horst Hergel 41:42, 25. Dr. Peter Berethalmy 41:51. **AK3:** 1. Alfred Schenner 39:50, 2. Walter Gotsch 40:38, 3. Herbert Mach-Weber 41:10, 4. Willi Rupprecht 41:26, 5. Gerhard Franke 41:51, 6. Johann Hofstätter 41:58, 7. Adolf Quitt 42:09, 8. Erich 42:13, 9. Norbert Machata 42:18, 10. Kurt Javurek 43:03, 11. Paul Hartmann 43:47, 12. Franz Hatschka 44:34, 13. Herbert Lindenbauer 44:42, 14. Rudolf Zelenka 44:43, 15. Georg Nowotny 44:50. **AK4:** 1. Mathias Strobl 44:57, 2. Leo Graf 46:00, 3. Dr. Bruno Weiss 47:57. **Männl. Junioren:** 1. Roman Adamowicz 36:42, 2. Florian Hienz 36:43, 3. Werner Auer 37:13, 4. Jürgen Plechinger 39:46.

Damen, Allg. Klasse: 1. Carina Weber-Leutner 39:06, 2. Dr. Christiane Berethalmy 40:50, 3. Silvia Zahnbreich 46:47. **WAK1:** 1. Christine Swoboda 47:54, 2. Dagmar Schwimmer 47:11, 3. Diane Lehner 47:17. **WAK2:** 1. Ida Hellwagner 42:24, 2. Sigrid Thalhammer 46:01, 3. Dr. Ursel Trauth 47:02, 4. Gertrude Quitt 48:22, 5. Herta Schenner 48:44, 6. Frigga Wicke 55:33. **Weibl. Junioren:** 1. Daniela Gram 48:48, 2. Christa Gruss 48:58, 3. Tina Teufel 49:16.

Lauffreil-Konrath-Meisterschaft: Männer, Allg. Klasse: 1. Richard Kapun 40:52, 2. Günter Kajik 41:31. **AK1:** 1. Walter Kocmata 38:36, 2. Rudolf Zobl-Wessely 40:02, 3. Karl Häring 40:47, 4. Franz Reinthaler 41:10, 5. Bernhard Seitz 41:11. **AK2:** 1. Gerhard Leicht 39:18, 2. Dr. Herbert Ludl 40:04, 3. Helmut Kopecky 40:30, 4. Karl Grossenberger 41:26, 5. Dr. Peter Berethalmy 41:51, 6. Hermann Thalhammer 42:05, 7. Helmut Chorvat 42:06, 8. Peter Schinko 42:08, 9. Josef Pehr 42:14, 10. Al-

fred Auer 42:27. **AK3:** 1. Willi Rupprecht 41:26, 2. Kurt Javurek 43:03, 3. Georg Nowotny 44:50. **AK4:** 1. Leo Graf 46:00. **Männl. Junioren:** 1. Stefan Wagner 40:23, 2. Martin Jung 42:46, 3. Erwin Jung 44:49.

Damen, Allg. Klasse: 1. Silvia Zahlbrecht 46:47, 2. Ilse Dippmann 47:18, 3. Susanne Wenger 49:46. **WAK1:** 1. Dagmar Schwimmer 47:11, 2. Christine Hochleitner 49:34, 3. Sefa Kopecky 50:39. **WAK2:** 1. Sigrid Thalhammer 46:01, 2. Frigga Wicke 55:33. **Weibl. Junioren:** 1. Jennifer Schibor 51:12.

27. 9., Ybbs/Waldlauf

3000 m: Männer, Allg. Klasse: 1. Alois Farnberger 10:17, 2. Peter Seewald 11:10, 3. Dr. Karl Moyses 11:39. **AK I:** 1. Franz Pichovec 13:06. **Männl. Jugend:** 1. Harald Winkler 11:46.

1700 m: Damen, AK I: 1. Elfriede Spiegl 7:01. **Weibl. Jugend:** 1. Sigrid Panovsky 6:44.

3. 10. Puchberg/Strengberglauf (5,2 km)

Herren, Allg. Klasse: 1. Otto Hausmann 19:19, 2. Karl Krenauer 19:24, 3. **M30:** 1. Gerold Petritsch 19:37, 80. **M40:** 1. Helmut Kopecky 19:37, 80. **M50:** 1. Ferdinand Wieninger 20:51, 41. **Männl. Jugend:** 1. Manfred Luef 19:36, 42. **Damen:** 1. Ursula Lang 24:19, 92.

Orientierungslauf

5.-6. 9., Gérardmer, F/ Weltmeisterschaften

Herren: 1. Kent Olsson, S 97:19, 2. Tore Sagvolden, N 98:18, 3. Urs Fluhmann, CH 99:30, 4. Jorgen Martensson 99:48, 5. Stefan Bolliger, CH 100:50, 6. Haavard Tveite, N 101:38, 7. Thon Oeyvind, N 101:59, 8. Rolf Vestre, N 102:31, 9. Kari Sallinen, SF 103:53, 10. Jozef Pollak, CS 105:31, ... 30. Roland Arbter 113:32, 45. Peter Bonek 124:36, 50. Karl Lang 130:18. **Damen:** 1. Arja Hannus, S 67:40, 2. Karin Rabe, S 67:56, 3. Jana Galikova, CS 68:39, 4. Annariitta Kottonen, SF 69:20, 5. Ada Kucharova, CS 69:22, 6. Bandixen Sonderegger, CH 70:27, 7. Katarina Borg, S 70:33, 8. Ellen Sofie Olsvik, N 70:52, 9. Brit Volden, N 72:26, 10. Rahnild Bratberg, N 73:31, ... 38. Katja Bonek 88:54, 54. Regina Mandl 109:31.

★

Staffeln: Männer: 1. Norwegen 4:11:21, 2. Schweiz 4:16:05, 3. Schweden 4:17:07, ... 11. Österreich 4:45:36. **Frauen:** 1. Norwegen 3:44:04, 2. Schweden 3:45:07, 3. Tschechoslowakei 3:56:21, ... 13. Österreich 5:04:22.



Das Ehepaar Stangl auf den letzten Metern des Weinstraßenlaufes von Baden nach Mödling

20. 9., Traberg/Österr. Staatsmeisterschaft

Herren: 1. Peter Bonek 82:05, 2. Roland Arbter 82:19, 3. Karl Lang 84:56, 4. Gerhard Schimek 85:03, 5. Manfred Gamauf 85:30, 6. Herwig Allwinger 87:17. **Damen:** 1. Regina Mandl 61:21, 2. Gisliind Berger 61:68, 3. Katja Bonek 64:27, 4. Silvia Terler 68:52, 5. Angelika Aschacher 70:37, 6. Ulli Ertl 71:00.

27. 9., Ybbs/Orientierungslauf

Männer, Allg. Klasse: 1. Georg Billroth 47:05, 2. Rudolf Sturmlechner 63:00. **AK:** 1. Egmont Umlauf 65:00. **Damen, Allg. Klasse:** 1. Herta Pamlichka 71:10.

Leistungsklasse: 10.250 m: Männer, Allg. Klasse: 1. Gerhard Wiesner 38:54, 2. Johann Binder 39:51, 3. Rudolf Wemer 40:38. **M40:** 1. Werner Afenzeller 39:34, 2. Peter Mlecka 42:28, 3. Dipl. Ing. Stadelbauer 43:14. **6900 m: Damen:** 1. Elfriede Spiegl 34:41, 2. Brigitte Lindnerhofer 40:03, 3. Renate Limberger 41:59.

Triathlon

16. 8., Luxemburg/ (1,5/47/11 km)

Männer: 1. Didier Volckaert, B 2:18:40, 2. Jörg Ullmann, D 2:22:08, 3. Werner Uytterhagen, B 2:24:59, 4. Henning Wackerhagen, D 2:25:37, 5. Christian Englert, D 2:26:00, 6. Cyrille Mazollier, F 2:27:10, ... 19. Paul Williere 2:34:07. **Frauen:** 1. Petra Moll 2:44:50, 2. Annick Bradtke, Lux 2:55:57, 3. Rita Krombach, Lux 2:58:48.

30. 8., Rottenmann/Tauern-Triathlon (0,5/21/4,2 km)

Herren, Allg. Klasse: 1. Heinz Bede-Kraut 53:39, 2. Herwig Reinisch 53:46, 3. Reinhard Friesenbichler 54:05, 4. Walter Zetting 54:17, 5. Gerhard Ebner 55:15, 6. Paul Williere 55:36, 7. Norbert Pamminer 55:47, 8. Stefan Salletmayer 55:52, 9. Walter Primosch 55:54, 10. Wolfgang Erhart 56:31, 11. Johann Wörndl 56:39, 12. Franz Gruber 56:46, 13. Ulrich Katzer 56:46, 14. Walter Loidl 56:59. **AK1:** 1. Waldemar Leithner 56:27, 2. Wilhelm Wagner 56:46, 3. Fritz Gossar 57:13, 4. Anton Neumair 57:58. **AK2:** 1. Dieter Scherer 56:08, 2. Klaus Kübler 58:40, 3. Hermann Schapek 49:15, 4. Bernd Dorda 1:00:24, 5. Klaus Reischenböck 1:00:28, 6. Herbert Willner 1:00:29. **AK3:** 1. Erich Würzinger 1:01:08, 2. Klaus Knoll 1:02:23, 3. August Muhr 1:04:23. **Männl. Jugend:** 1. und Gesamtsieger Helge Lorenz 53:00, 2. Otto Helfenschneider 55:20, 3. Gerhard Urain 58:12.

Damen 1: 1. Petra Moll 1:00:30, 2. Eszter Botos, YU 1:03:52, 3. Monika Madreiter 1:04:26, 4. Sigrun Urban 1:09:35. **Damen 2:** 1. Ingrid Stummer 1:06:29, 2. Gundl König 1:07:34, 3. Gerhild Maier 1:09:13.

6. 9., Huntsville, Alabama/ USA/3. Double Ironman

Gesamtwertung: 1. Freim, USA 22:52 Std., 2. Maciek, PJ 24:16, 3. Shimada, Jap 24:40, 4. Resnik, Ö 24:47, 5. Feyew, NL 25:55, 6. Fawzett, USA 26:16, 7. Callard, F 26:24, 8. Mitschko, Ö 26:31, 9. Endo, Jap (1. Frau) 26:33, 10. Sims, USA 29:41, 11. Kuramochi, Jap 30:19, 12. Andonie, Mex 31:04 (2. Frau), 13. Oosterom, NL 31:10, 14. Gills, USA 31:12, 15. Nakanishi, Jap 31:25.



Der letzte große Triathlon ging in Graz an Herbert Rattensperger

Foto: Melbinger

6. 9., Gänserndorf/ Old Stars Triathlon (0,5/22/4,8 km)

Männer, Allg. Klasse: 1. Wolfgang Schattauer 1:02:05, 2. Günther Heidinger 1:03:58, 3. Michael Pirsak 1:07:06. **AK I/II:** 1. Harald Hausladen 1:04:35, 2. Dieter Scherer 1:05:33, 3. Roman Nahrgang 1:05:40, 4. Walter Koomata 1:11:00. **AK III:** 1. Franz Knorr 1:14:38. **Damen:** 1. Irene Hausladen 1:19:00, 2. Gisela Horvath 1:24:45, 3. Silvia Sieber 1:25:14.

12. 9., Graz/Triathlon

0,5/23/5 km: Herren, Allg. Klasse: 1. Kurt Pfeiler 1:00:01, 2. Andreas Rauscher 1:00:04, 3. Ulrich Katzer 1:00:24, 4. Robert Mandl 1:00:43, 5. Werner Gaich 1:01:04, 6. Klaus Schell 1:01:06, 7. Hannes Löschberger 1:02:03, 8. Viktor Ekart 1:02:18. **M30:** 1. Waldemar Leithner 1:00:23, 2. Anton Albing 1:00:28, 3. Günter Pichler 1:01:58, 4. Franz Rettenegger 1:02:00, 5. Günter Rainer 1:02:22, 6. Johann Saufüssli 1:02:25, 7. Walter Eibegger 1:02:31. **M40:** 1. Kurt Poisinger 1:01:12, 2. Alfred Bock 1:02:29, 3. Alfred Selepa 1:04:15, 4. Helmut Schweiger 1:04:22, 5. Werner Hellemann 1:05:16, 6. Max Stopar, YU 1:05:23. **M50:** 1. Karl Gumhalter 1:08:00, 2. Franz Sitter 1:08:53, 3. Manfred Strohhofer 1:12:07. **M19:** 1. Otto Helfenschneider 1:01:52, 2. Dominik Mindl 1:04:41. **M17:** 1. Alexander Fleischmann 1:02:47, 2. Richard Nudl 1:04:01. **Damen, Allg. Klasse:** 1. Doris Hollauf 1:05:57, 2. Uschi Profanter 1:08:44, 3. Susanne Szalay-Pözl 1:12:46. **W30:** 1. Ingrid Arockker 1:16:28. **W18:** 1. Silvia Gloggnitzer 1:10:55. **W16:** 1. Gudrun Kirnbauer 1:09:35.

1,5/67/15 km: Herren, Allg. Klasse: 1. Herbert Rattensperger 3:02:22, 2. Reinhard Friesenbichler 3:05:51, 3. Heinz Bede-Kraut 3:10:14, 4. Herwig Reinisch 3:11:44, 5. Stefano Bevilacqua 3:16:08, 6. Harald Zamberger 3:18:37. **M30:** 1. Mag. Peter Gollowitsch 3:25:00. **M40:** 1. Dieter Scherer 3:15:35, 2. Hermann Schapek 3:30:39, 3. Bernd Dorda 3:33:49. **M50:** 1. Matija Horvat 3:45:08, 2. August Muhr 3:53:07. **M19:** 1. Andreas Trondi 3:31:49, 2. Johann Lindner 3:35:29.

Damen, Allg. Klasse: 1. Petra Moll 3:35:15, 2. Sigrun Urban 4:12:10. **W30:** 1. Irene Hausladen 4:01:45.

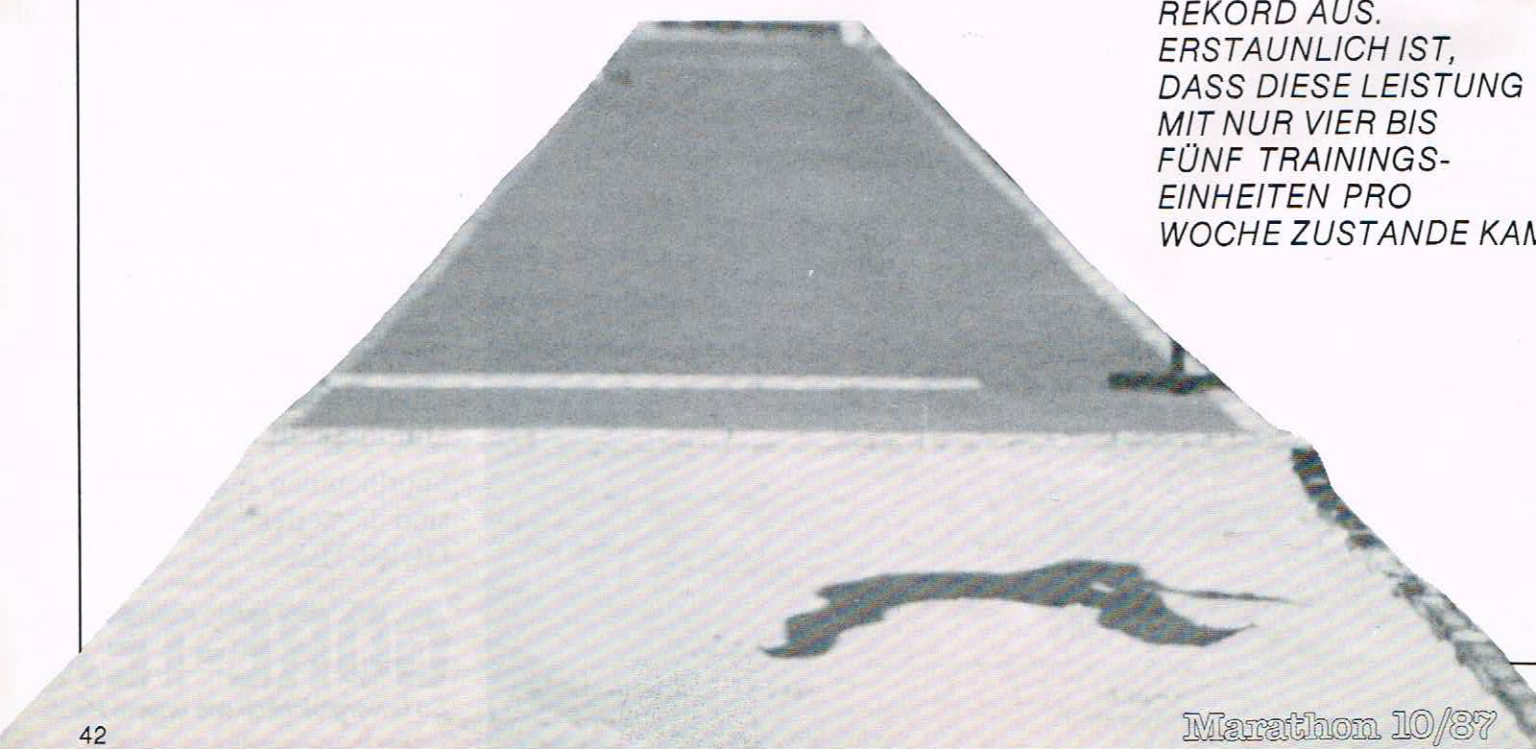
Mein Hobby -

WENN EIN MENSCH SEIN LEBEN ZUR GÄNZE DEM SPORT ZUR VERFÜGUNG STELLT, DANN GILT ER IM WEITESTEN SINN ALS PROFI. DANN - UND NUR DANN! - HEISST ES, KANN ER HEUTZUTAGE NOCH DEN DORNENVOLLEN WEG AN DIE SPITZE SCHAFFEN. HOBBYSPORTLER GEHÖREN, WOLLEN SIE VORNE MITREDEN, DER VERGANGENHEIT AN. „SPORT = BUSINESS“ LAUTET DAS DOGMA VIELER SPORTGRÖSSEN UND SOLCHER, DIE ES NOCH WERDEN WOLLEN. PLÖTZLICH SCHOB SICH ABER EIN JUSSTUDENT IN DEN VORDERGRUND DER HEIMISCHEN LA-SZENE, DER SO GAR NICHT IN DIESES SCHEMA PASST.



QUASI ÜBER SEINEN EIGENEN SCHATTEN SPRINGEND TAT ER DEN WEITESTEN SATZ, MIT DEM JE EIN ÖSTERREICHER IN DER WEITSPRUNGGRUBE LANDETE. ANDREAS STEINER DURCHBRACH AM 23. AUGUST IN EBENSE ALS ERSTER „ECHTER“ ÖSTERREICHER DIE ACHT-METER-SCHALLMAUER UND LÖSCHTE DAMIT EINEN UMSTRITTENEN LEICHTATHLETIK-REKORD AUS. ERSTAUNLICH IST, DASS DIESE LEISTUNG MIT NUR VIER BIS FÜNF TRAININGSEINHEITEN PRO WOCHE ZUSTANDE KAM

die Weitenjagd



Von Knut Okresek

Nein, er ist kein Superstar, der 23jährige Innsbrucker, der zehn Tage vor dem WM-Auftakt jene Form erreichte, mit der er sich in allerletzter Minute als große WM-Hoffnung entpuppte. Aber auch nach seinem Super-sprung ist der „Hobbysportler“ – als solcher bezeichnet er sich selbst – am Boden der Realität geblieben, gab sich keinen Illusionen hin. Der Rummel, der um ihn gemacht wurde, war ihm fast peinlich. „Wartet ab“, meinte er nur. „Bei der WM darf man keine Superleistungen von mir erwarten, denn ich bin ein einziges Mal über acht Meter gesprungen und das bei idealen Bedingungen.“

Als Weitspringer 2,16 m hoch

Bereits als 16jähriger ließ Steiner mit sensationellen Sprungweiten und -höhen aufhorchen. Mit einem Minimum an Training sprang er, der Weitspringer, 2,16 m hoch. 1981 verbesserte der Tiroler in Ebensee den österreichischen Jugendrekord auf 7,53 m. Alles deutete darauf hin, daß Steiner auch in der Allgemeinen Klasse reüssieren würde – doch es kam anders.

„1982 war mir die Matura wichtiger als alles andere“, erinnert er sich. „Dann hab' ich viel experimentiert, hab' leider mit den falschen Trainern zusammengearbeitet und war zu oft verletzt.“ – Niemand glaubte mehr an den einst als Riesentalent Hochgejubelten.

1985 sagte Steiner allen Trainern und Beratern ade und nahm sein Glück in die eigenen Hände. „Ich war gut motiviert und hatte eine ausgezeichnete Form.“ Doch schon zu Saisonbeginn wurde er durch einen Bänderriß im Sprunggelenk aller Illusionen beraubt.

Den nächsten Anlauf nahm der Tiroler im Winter 1986. Er verbesserte zweimal den österreichischen Hallenrekord und setzte große Hoffnungen auf die Freiluft-saison. Doch die erwarteten Leistungen blieben aus.

Sommerliche Superform

Bei den Tiroler Landesmeisterschaften heuer im Juni gelang ihm nun erstmals ein Super-satz mit 7,92 m! Soweit war noch nie ein Österreicher gesprungen, sieht man von Mister Rea, einem Amerikaner mit österreichischem Reisepaß, ab, von dem man seither nichts mehr gehört hat. Doch das sollte nur der Auftakt zu einer fabelhaften Saison werden: 7,94 m sprang Steiner bei den österreichischen Meisterschaften – und dann segelte er bei idealen Bedingungen auf der „Rekordanlage von Ebensee“ auf phantastische 8,18 m: „Jetzt gibt es einen österreichischen Rekord mehr“, spielt er auf den „eingebürgerten“ Rekord von William Rea an. Die großen Meetings hat der Weitsprung-Rekordler dann ausgelassen. „Ich wollte mich seriös auf die WM vorbereiten“, lautete die Begründung.

Endlich die richtige Trainingssteuerung

Auf seine Trainingsmethoden angesprochen, verrät der Innsbrucker: „Im letzten Jahr haben wir sehr lange experimentiert. Wir sind draufgekommen, daß im Kraftbereich noch einiges zu holen ist. Auch in punkto Schnelligkeit habe ich Fortschritte gemacht.“



Steckbrief Andreas Steiner

Geboren am 31. 3. 1964 in Innsbruck
Größe: 187 cm. Gewicht: 80 kg
Beruf: Jus-Student
Spezialdisziplin: Weitsprung
Größter Erfolg: Mit 8,18 m zweitbesten Westeuropäer hinter Evangelisti
Bestleistungen: Weit 8,18 m, Hoch 2,16 m
Trainer: Robert Herz
Hobbys: Reiten, Geschichte, Lesen
Verein: TI-Sparkasse
Adresse: Mariahilfstraße 20, 6020 Innsbruck

Leistungsentwicklung Weitsprung:

1980	7,32 m
1981	7,53 m
1982	– verletzt
1983	–
1984	–
1986	7,60 m
1987	8,18 m (ÖR)

Neben Siegfried Zerschina war es vor allem Robert Herz, Basketball-Nationalligaspieler, Bobfahrer und Kraftdreikampf-Champion, der immer wieder neue Elemente in den Trainingsplan seines talentierten Schützlings einzubauen versuchte. So ließ er ihn am Flugplatz von einem Motorrad zu Superzeiten um 9,8 Sekunden über 100 m ziehen. Auch das Gefühl, das ein 8,90-m-Sprung vermittelt, lernte Andreas kennen: Mittels einer Rampe flog er knapp an die 9-Meter-Marke!

Im Frühjahr wurde viel mit Gewichten gearbeitet. „Da ist mein Körpergewicht von 74 auf 87 Kilo hinaufgeschneit“, erzählt er. „Dann hab' ich beim Essen aufgepaßt wie ein Man-

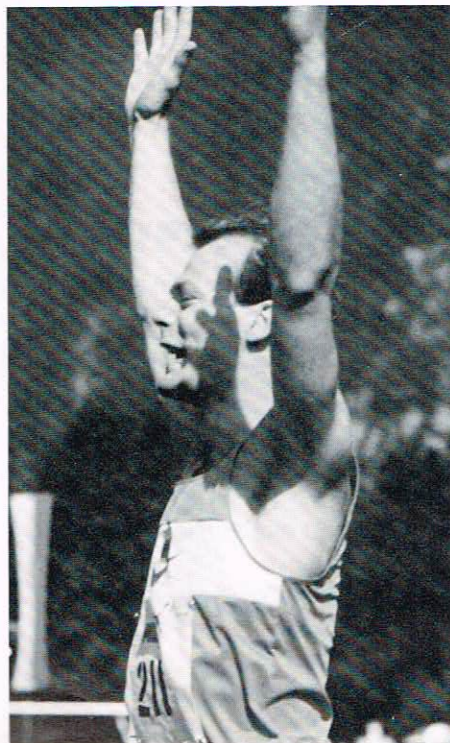
nequin und wieder sieben Kilo heruntergehungert.“ Wer aber glaubt, daß Steiner nur mit Gewichten zu tun haben will, der irrt. „Im Winter bin ich zweieinhalb Stunden durchgelaufen, darauf bin ich besonders stolz!“

Über fehlende äußere Trainingsbedingungen beklagt sich der „Hobbysportler“ nicht. Sein Motto: Zuerst etwas leisten, erst dann – wenn überhaupt – jammern. Wenn sich andere Athleten beklagen, daß im Winter das Hallenstadion drei Wochen lang gesperrt ist, klingt das für den Tiroler, der im Winter „knetief im Schnee läuft“, geradezu lächerlich.

Olympische Pläne

Mit fünf Trainingseinheiten in der Woche hat Steiner seine Möglichkeiten noch lange nicht ausgeschöpft und hat nach eigenen Angaben „noch unheimlich viel drauf.“ „Denn bei der WM habe ich gelernt, daß die Stars auch nur mit Wasser kochen.“ In Rom hat's für ihn nicht ganz fürs Finale gereicht. Er kam im zweiten Versuch auf 7,87 m und verfehlte damit das Qualifikationslimit nur um acht Zentimeter. „Natürlich bin ich ang'fressen“, meint Andreas, „da hast' einmal die ganz große Chance – und dann wird's so knapp!“ Trotz allem ist unser Weitenjäger nicht unzufrieden. „Immerhin war ich kein WM-Tourist.“

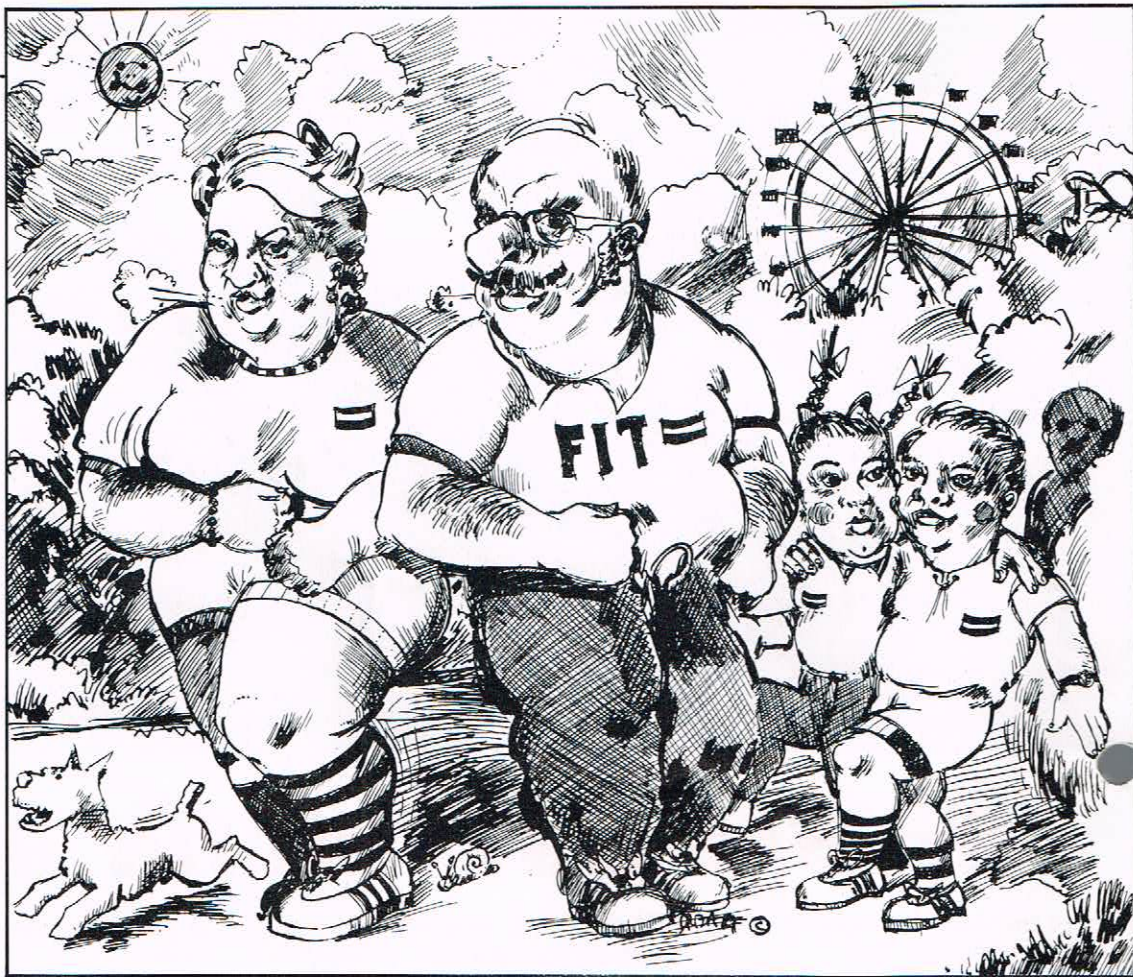
Steiner kämpfte mit Superstar Carl Lewis in einer Gruppe um die Finalqualifikation. War er deswegen noch nervöser? „Auf keinen Fall. Mir ist nur auf die Nerven gegangen, daß der Carl den Absprungbalken um vier Meter zurücklegen ließ – und zwar, nachdem wir unsere Anläufe schon ausgemessen hatten!“ Ob er nun doch mehr als bisher trainieren wird, um vielleicht 1988 bei den Olympischen Spielen vorne mitzumischen? „Den Einsatz wär's wert“, bekennt er. „Wenn ich die Möglichkeiten hab', dann möchte ich meine Leistungsreserven voll ausschöpfen.“ Der „Virus“ Leistungssport hat den Hobbysportler also doch gepackt. Vielleicht gelingt ihm nächstes Jahr der internationale Durchbruch...



Steiner jubelt über seinen 8,18-m-Sprung

Fit lauf mit

„Hearst, Mama, renn a bissel schneller!“ „Geh, Papa! Paß lieber auf, daß du mit deiner Wampen net a Katastroph'n auslöst! Die Bruck'n da vorn halt grad 3 Tonnen aus...!“



Familie Österreicher unterwegs auf den Pfaden der Fitneß. Mama, Papa, Opa, Tante, Hanni, Karli und der Hund – alle trönen dem Sport – zumindest an einem Tag im Jahr.

Von Bernhard Noll

Am Österreichischen Nationalfeiertag, dem 26. Oktober, betreibt etwa eine halbe Million Österreicher gleichzeitig Sport. Zirka 100.000 Landsleute laufen an diesem Tag, die übrigen wandern oder fahren Rad. Der Nationalfeiertag wurde also zu einem nationalen Tag des Sportes. Der Slogan „Fit mach mit“ holt sogar den größten Fernsehportler hinter seiner Glotzkiste hervor und auf den Wander- oder Laufweg in die freie Natur.

Als pflichtbewußter Fernsehportler-Aktiver hat er in den letzten Tagen alle Fuß-, Hand-, Wasser- und Basketballspiele verfolgt. Mit Gerhard Berger hat er den letzten Grand-Prix bis zum bitteren Ende – mit Motorschaden – durchgestanden und nach sechs Fernsehportler-Stunden beim Boxen blaue Augen abgekriegt. Und während seines anstrengenden, sechsstündigen Flimmer-Sportes ist sie ihm keineswegs entgangen – die oftmalige Aufforderung, am Nationalfeiertag doch auch „fit mitzumachen“. Der Slogan „Fit mach mit“ ruft schon Wochen vor dem 26. Oktober alles, was Beine hat, auf, am FIT-Lauf und FIT-Marsch der Nation teilzunehmen. Elektronische Medien sind genauso aktiv wie viele Zeitungen und Magazine, wenn es darum geht, den Österreichern auf die Beine und in die Sportschuhe zu helfen. Die Bundessportorganisation, Medien, prominente Persönlichkeiten aus Politik, Sport und Kultur – alle ziehen an einem Strang die Mitbürger hinaus in die freie Natur – gemeinsam hin zu über

500 Fitneß-Veranstaltungen am „nationalen Sportfeiertag“.

„Sportfeiertag“ ist der 26. Oktober seit 1971. Damals veranstaltete man erstmals bundesweit Fitläufe und -märsche. „Ziel war 1971, einen Anstoß, einen Impuls zu geben“, erinnert sich Hofrat Magister Franz Nowak, Leiter der Bundesanstalt für Leibeseziehung. Leute, die sich sonst sportlich kaum betätigen, sollten im wahrsten Sinne des Wortes aktiviert werden. Möglichst viele sollten die Chance bekommen, das Schöne an der Bewegung in der Natur kennenzulernen, den Genuß angenehmer Müdigkeit nach dem Sport zu verspüren.

Wichtig war, daß möglichst viele, auch Familien mit kleinen Kindern und ältere Herrschaften, angesprochen und aufgefordert wurden, ohne Scheu durch Wald und Flur zu marschieren, laufen oder radzufahren. Ursprünglich stammt die Fitneß-Bewegung aus Amerika. Dort hatte sich 1953 im großangelegten „Krans-Weber-Test“ herausgestellt, daß es um den gesundheitlichen Zustand der amerikanischen Jugend – vor allem im Vergleich zur europäischen! – höchst schlecht bestellt war – folglich wurde die gute körperliche Verfassung als neues Ideal gepriesen. Diese Fitneß-Welle war dann über das große Wasser nach Europa auch in unser Alpenland übergeschwappt.

Das Ziel aller Organisationen, die sich mit diesem Thema befassen, ist klar: Erhaltung und Förderung der Volksgesundheit. Der Weg ans Ziel ist aber steinig und von einer

Unzahl freiwilliger, ehrenamtlicher Helfer gesäumt.

Geändert hat sich im Breitensport seit 1971 so manches, der Prozentsatz der Österreicher, die zumindest gelegentlich wandern oder laufen, ist auf rund 70%, die Mitgliederzahl der Sportvereine von 1,3 auf 2,3 Millionen gestiegen. Sehr positiv sind auch die Auswirkungen im Seniorenbereich ausgefallen: Etwa 30.000 sind heute in Sportgruppen des Pensionistenverbandes aktiv, das ist ein Vielfaches der Zahl vor 15 Jahren.

In Zukunft will der Fit-Macher der Nation – die Österreichische Bundes-Sportorganisation – weitere zusätzliche Aktionen für den Breitensport schaffen, der FIT-Sport wird ergänzt, Randgebiete werden einbezogen.

Die Aufgabe des FIT-Laufes und FIT-Marsches am 26. Oktober liegt darin, Anstoß zu weiteren sportlichen Aktivitäten zu geben. Die Aktion soll das Bewußtsein der Österreicher im Sinne der Volksgesundheit prägen. Auch am heurigen Nationalfeiertag wird eine halbe Million Mamas, Papas, Opas, Tantens, Hannis, Karlis und Familienhunde in teils volksfestartigem Rahmen dem edlen Sport im herbstlich verfärbten Grün frönen. Zu hoffen ist nur, daß Hanni und Opa oder auch Karli und Mama – mit dem Hund natürlich! – in nächster Zeit öfters den Weg hinaus zum Laufen finden – dann wäre das Ziel der FIT-Aktionen erreicht. Vielleicht kommt auch der Papa mit dem Bierbauch drauf: Besser fit als fett!