

LEICHTATHLETIK

NUMMER 1/96 • JÄNNER / FEBRUAR

ÖS 45,- / DM 7,- / SFR 6,-

Offizielle Zeitschrift
des Österreichischen
Leichtathletikverbandes



Atlanta 1996



Start
in die

Olympia-
Saison



Vom Redaktionstisch



Start in die Olympiasaison. Hinter dem Blatt-Titel steht eine große Vorschau auf das Sportereignis des Jahres. Atlanta ist Ziel aller Sehnsüchte.

Live berichten wir von den großen Silvesterläufen in Natternbach und Wien. Aus wärmeren Gefilden, einmal von der Tropeninsel Réunion, zum anderen aus Orlando/Florida sind Lauf-Beiträge im Magazin. Saisonbedingt hat der Laufsport zum Jahresbeginn ein Übergewicht.

Im „Portrait“ verhilft Dreispringer Alfred Stummer den Technikern zum Ausgleich. Die Karriere eines Dauerbrenners der österreichischen Leichtathletik verdiente längst Würdigung.

„Life“, die Serie des Lebens, behandelt ein Frauenthema. Wer könnte besser über die Tage schreiben, über die man im allgemeinen nicht spricht, als eine Spitzensportlerin? Sandra Baumann redet von Frau zu Frau.

Sportler unterteilen das Jahr in Zyklen. Ihre Vorbereitungsperiode ist auch unsere. Um für die Höhepunkte in Schuß zu sein, muß bei Zeiten das Training intensiviert werden. Ist diese Ausgabe mit einem „Trainingsbericht“ vergleichbar, steigen wir mit der nächsten voll in die erste Wettkampfperiode ein.

Den Hallenmeetings und -Staatsmeisterschaften gilt besonderes Augenmerk. Es geht dabei um die Qualifikation für die Hallen-Europameisterschaften in Stockholm und auch schon für die Olympischen Spiele in Atlanta.

Sind die LEICHTATHLETIK-Reporter für Stockholm bereits „qualifiziert“, rennen wir mit den Sportlern um's Atlanta-Leiberl. Eine Olympia-Akkreditierung zu ergattern, ist schwieriger als ein Limit. Für ganz Österreich und alle Sportarten hat das Olympische Komitee gerademal 22 Reporterlizenzen zu vergeben...

Das Prinzip Hoffnung erfüllt unseren Traum von Olympia.

Euer
Kurt Brunbauer
Chefredakteur



Titelbilder:

Silvesterlauf, Wien:

Harald Arnold

Disney Marathon, Orlando:

The Walt Disney Company

LUTZ Silvesterlauf, Natternbach:

Kurt Brunbauer

Vom Redaktionstisch 3

Highlights 4 - 5

Portrait:

Alfred Stummer 6 - 7

National:

Wir über 35 8 - 9

Silvesterlauf, Krems 9

Kreativer Hallen-Zehnkampf, Vöcklamarkt 10

StLV-Hallenmeeting, Schielleiten 10

Telegramm 11

International:

Berglauf auf Réunion 12 - 13

Lauf auf den Eiffelturm, Paris 13

LEICHTATHLETIK International, Erika Strasser 14

Walt Disney World Marathon, Orlando 14

Silvesterlauf, Wien 15



Silvesterlauf, Natternbach 16 - 18

Silvesterlauf, Greifenburg 19

Silvesterläufe in aller Welt 19

Die Jahrhundert-Spiele - Vorschau
auf die Olympischen Spiele in Atlanta 20 - 22



Telegramm 23

Life:

Die Tage,
über die man nicht spricht... 24 - 25



Leistungsdiagnostik:

Sprint und sprintspezifisches Krafttraining ... 26 - 27

Forum:

Personelles 28

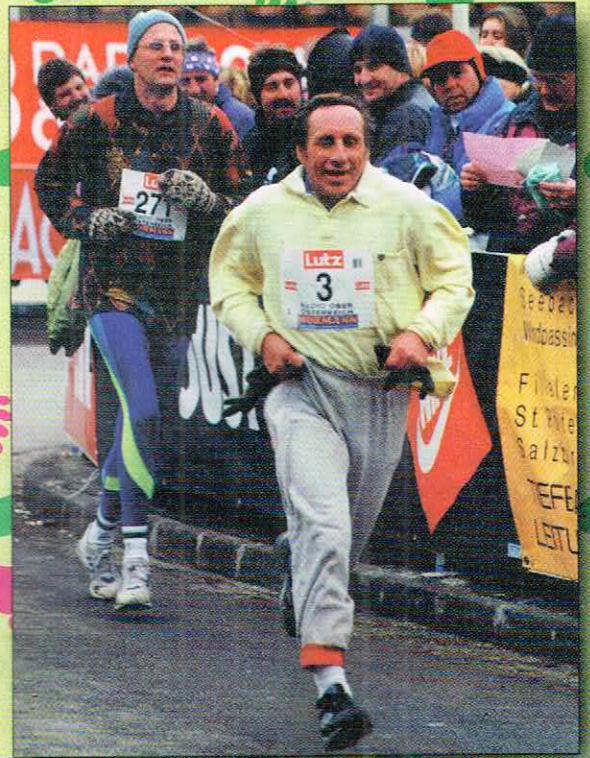
Service 28 - 29

Ländermix 30 - 31

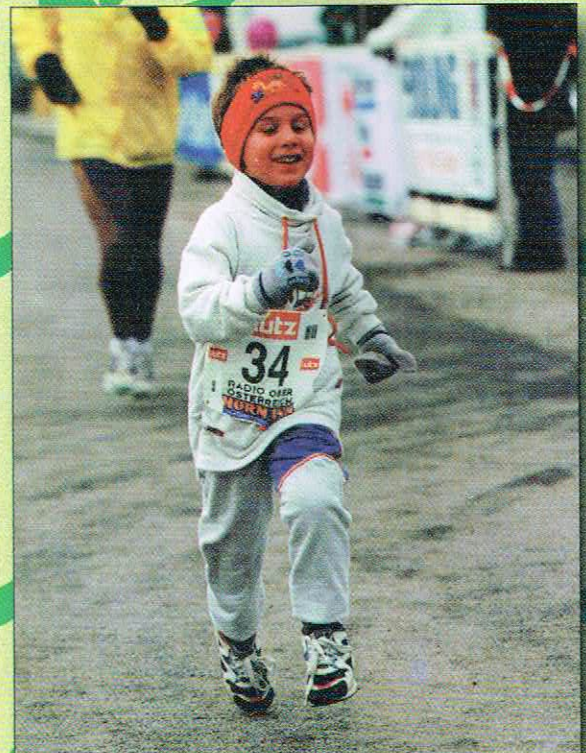
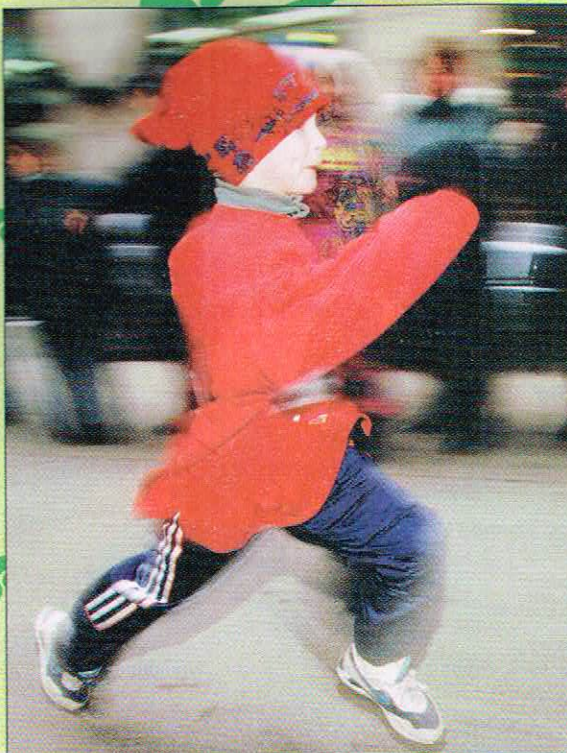
Product News 32 - 33

Unsere Küchenchefin empfiehlt 34

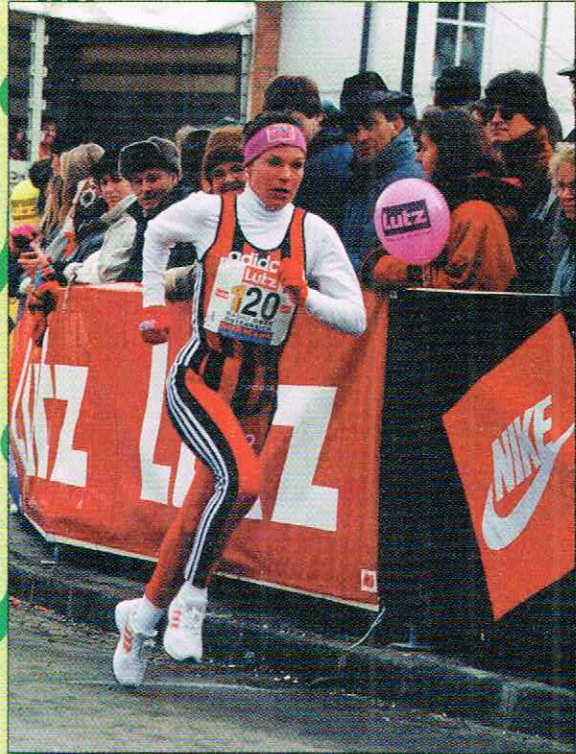
Vorschau 35



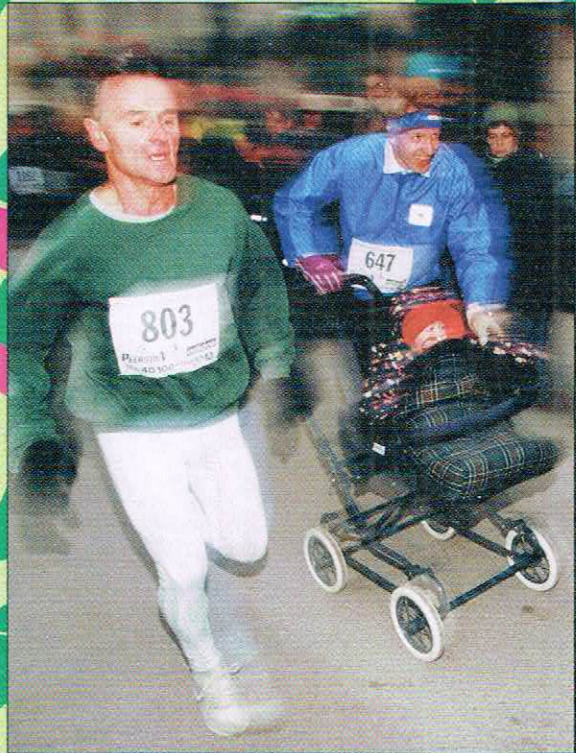
BILDERSPORT



Bilder: PLOHE, Kurt Brunbauer, Harald Arnold



SPORTBILDER



ALFRED STUMMER

IG LA WIEN

STECKBRIEF:

Geboren: 23. August 1962 in Wien
 Größe: 1,85 m
 Gewicht: 80 kg
 Beruf: Marketingmanager
 Familienstand: ledig, Freundin Elisabeth
 Trainer: bis 1991 Kurt Arbter; 1992 Jörg Mayramhof;
 seit 1993 selbst

PERSÖNLICHE BESTLEISTUNGEN:

Dreisprung: 16,57 m (1988 / Österr. Rekord)
 Dreisprung Halle: 16,46 m (1989 / Österr. Hallenrekord)
 Weitsprung: 7,58 m (1985)
 100 m: 10,82 sek (1988)
 Zehnkampf: 7.527 Pkte (1988)

ERFOLGE:

1985: Hallen-EM: 14. im Dreisprung
 Int. FICEP-(Union)-EM: 1. im Weit- / Dreisprung
 1986: Hallen-EM: 12. im Dreisprung
 1989: Hallen-EM: 9. im Dreisprung
 Hallen-WM: 11. im Dreisprung
 Int. FICEP-(Union)-EM: 2. im Dreisprung
 Militär-WM: 2. im Dreisprung
 Universiade: 12. im Dreisprung
 1990: Militär-WM: 3. im Dreisprung

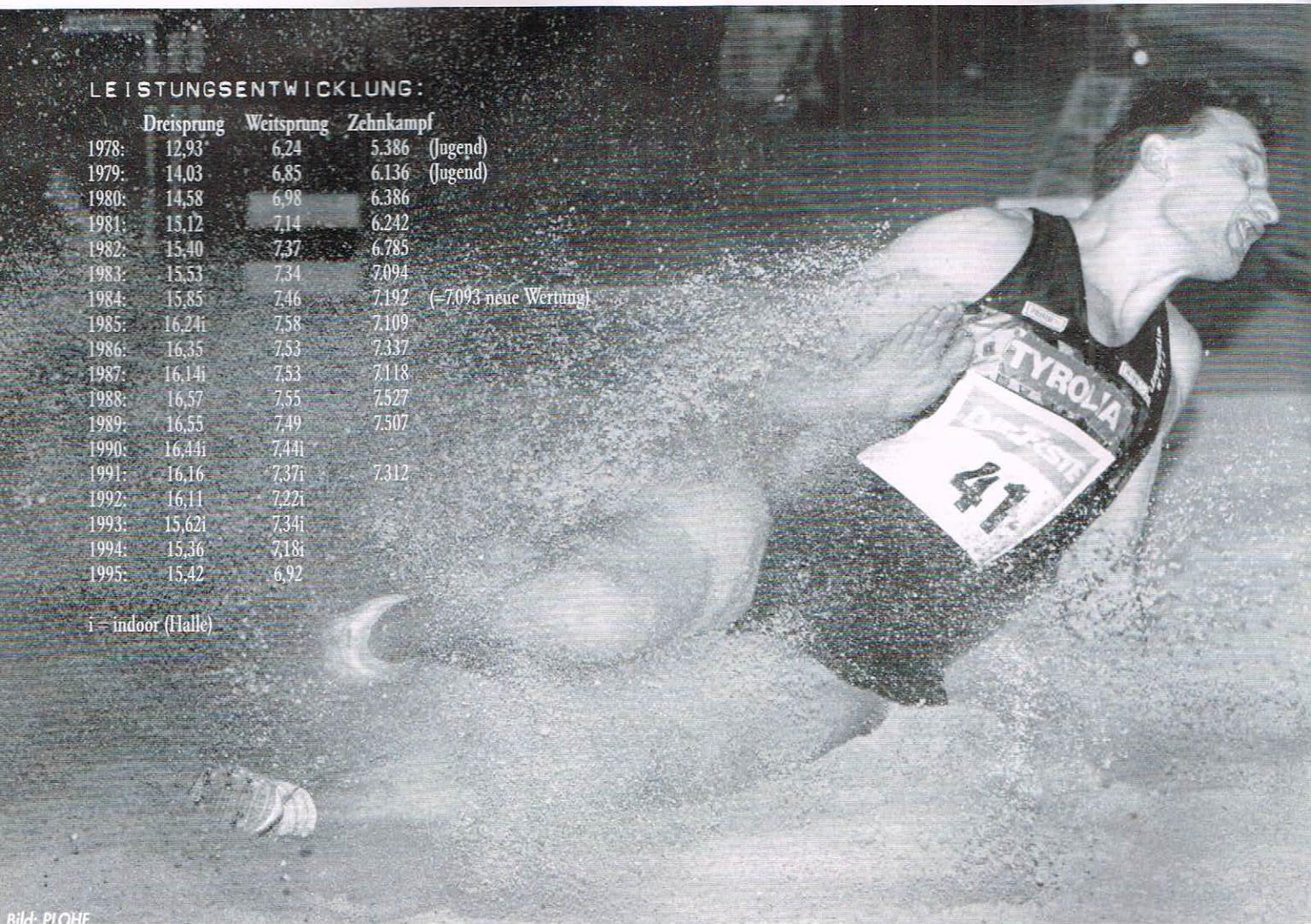
- 11facher Staatsmeister im Dreisprung (Freiluft) zwischen 1984 und 1995 (1984 bis 1993 zehnmal in Folge)
- 13facher Staatsmeister im Dreisprung (Halle) seit 1983 in Folge
- 3facher Staatsmeister im Weitsprung 1984 / 1985 (2 x Freiluft, 1 x Halle)
- Staatsmeister 4 x 400 m 1985 und 1987 (ULC Wildschek)
- Staatsmeister im Hallen-Achtkampf 1989
- 7 mal Verbesserung des ÖLV-Dreisprungrekordes (Freiluft)
- 6 mal Verbesserung des ÖLV-Dreisprungrekordes (Halle)

Von WOLFGANG ADLER

LEISTUNGSENTWICKLUNG:

	Dreisprung	Weitsprung	Zehnkampf	
1978:	12,93'	6,24	5.386	(Jugend)
1979:	14,03	6,85	6.136	(Jugend)
1980:	14,58	6,98	6.386	
1981:	15,12	7,14	6.242	
1982:	15,40	7,37	6.785	
1983:	15,53	7,34	7.094	
1984:	15,85	7,46	7.192	(=7.093 neue Wertung)
1985:	16,24i	7,58	7.109	
1986:	16,35	7,53	7.337	
1987:	16,14i	7,53	7.118	
1988:	16,57	7,55	7.527	
1989:	16,55	7,49	7.507	
1990:	16,44i	7,44i		
1991:	16,16	7,37i	7.312	
1992:	16,11	7,22i		
1993:	15,62i	7,34i		
1994:	15,36	7,18i		
1995:	15,42	6,92		

i = indoor (Halle)



Staatsmeisterschaften 1995, Salzburg: Nervös trippelt der Dreispringer zur Sprunggrube und stellt, wie seit Jahren, sein Diana-Fläschchen bei der Marke ab, die er zu springen hofft. Diesmal sogar muß, denn der Vorspringer hat ihm im letzten Versuch einiges vorgelegt. Ein einziger Versuch bleibt ihm also, sich die Krone aufzusetzen. Ruhig wie ein Felsen steht er am Ablauf und läßt sich, wenn auch äußerlich nicht sichtbar, durch rhythmisches Einklatschen stimulieren. Ein kraftvoller Anlauf, Hop-Step - Juuuump (das war schon immer seine Stärke) und die Landung bei die Spannung steigt. Beide Springer versuchen über die Schulter des Weitenmessers einen klärenden Blick zu erhaschen. Dann ertönt befreiend die Stimme des Kampfrichters: Fünfzehn Meter - das war klar - zweiund - nun komm schon - vierzig! Alfred Stummer reißt die Arme in die Höhe, sein Konkurrent, der Salzburger Lokalmatador Michael Mayrhofer, gratuliert mit leiser Enttäuschung.

Lange kennen sich die Beiden, immer war Stummer vorne, bis ihm 1994 in Linz Mayrhofer mit einem famosen Satz auf 15,79 Meter den Titel abjagte. Nach zehn Jahren hieß zum ersten Mal der Staatsmeister im Dreisprung nicht Alfred Stummer. Die Rückeroberung letzten Sommer bedeutete den 30. Staatsmeistertitel für den Nimmermüden.

Die Erfolgsbilanz von Österreichs bestem Dreispringer gibt den Eindruck eines Großen, der meist im Schatten noch etwas Größerer wie Millonig, Berger, Bodenmüller oder Fehringer stand. Vielleicht weil Bescheidenheit selten Aufsehen erregt und der große internationale Durchbruch doch nie so recht gelang. Aber auch hier tut man ihm unrecht, denn ein neunter Platz bei einer Europameisterschaft und ein elfter bei einer Weltmeisterschaft haben etwas mehr Anerkennung verdient. In 37 Wettkämpfen sprang er über die 16-Meter-Marke, nur Georg Werthner übertraf als einziger Österreicher außer Stummer mit 16,02 Metern diese nationale Traumgrenze. In Summe stellte der Wiener 16 Österreichische Rekorde auf, errang 30 ÖLV-Meistertitel, 24 davon im Dreisprung und 60 Wiener Meistertitel.



Bild: PLOHE

STUMMER DAUERBRENNER

1976 BIS 1996

Begonnen hat Alfred Stummer 1976 beim ULC Wildschek. Kurt Arbter, ehemaliger ÖLV-Mehrkampftainer, kümmerte sich um den 14jährigen und bildete ihn mehrkampforientiert aus. "Bei ihm habe ich alle Facetten der Leichtathletik kennengelernt. Wir haben immer vielseitig trainiert, deshalb blieb ich lange Zeit von Verletzungen verschont", weiß Stummer die Arbeit des Trainers bis heute zu schätzen. Aus der Athlet-Trainerbeziehung hat sich in 15 Jahren eine Freundschaft entwickelt, die Basis der Erfolge war. Auch im Verein (ULC Wildschek) fühlte er sich sehr wohl. "Wir waren eine richtige Gemeinschaft und haben privat viel miteinander gemacht, mit einigen bin auch heute noch befreundet," bedauert er die Auflösung des Klubs im Jahr 1992. Als weitere Grundlage bezeichnet Stummer die Familie: „Meine Eltern haben mich immer unterstützt. Zuhause habe ich mir die Kraft geholt.“ Eltern und Freundin Elisabeth sind bei wichtigen Wettkämpfen dabei: „Da hast immer ein paar Leute, die für dich Daumen drücken. Man braucht nicht viele, aber gute Freunde“, gibt Stummer ein wenig von seinem Inneren preis.

Sport und Privatleben waren immer zwei verschiedene Dinge, obwohl die meisten Bekannten und Freunde natürlich aus dem Sport gekommen sind. Trotz großem, persönlichem Ehrgeiz gab es immer wieder Trainingsgemeinschaften oder gemeinsame Trainings mit dem Cricketer Adi Ronge zum Beispiel oder mit Michael Mayrhofer. Obwohl er nach außen hin wenig zugänglich wirkt, ist er ein Gemeinschaftsmensch auf den man sich verlassen kann. "Der Fredl war für jede Staffel zu haben, und hat sich immer voll reingehängt", wissen ehemalige Vereinskollegen.

"Try to do your best and god will make the rest", ist Stummer ein gläubiger Mensch und offenbart eine Einstellung, mit der sich manche Niederlage relativiert. Es ist aber auch eine Einstellung, die durch die positive Orientierung sicher viel zum Erfolg beigetragen hat. Optimismus, Vertrauen in eigene Stärken und dazu hohe Konzentrationsfähigkeit läßt Bestleistungen in wichtigen Momenten und Wettkämpfen entstehen, wie 1989 bei der Hallen-EM in Den Haag und der Hallen-WM in Budapest oder bei der eingangs erwähnten Staatsmeisterschaft. "Sport muß in erster Linie Spaß machen, sonst kannst gar nicht so lange durchhalten," ist Stummer stolz auf

seine Beständigkeit über zwei Jahrzehnte. Spaß hat er auch an sportlichen Ausflügen in den Wienerwald, bei denen ihn Freundin Elisabeth, eine Turnprofessorin, begleitet. "Sie hat schon beim Jedermann-Zehnkampf mitgemacht und ein wenig Dreisprung habe ich ihr auch beigebracht," begeistert Mann Frau für Leichtathletik.

Zwischendurch meisterte er das Studium der Handelswissenschaften an der Wirtschaftsuniversität Wien und die Trainerausbildung mit ebensolchem Bravour, wie die sportliche Karriere. Stummers Leistungsentwicklung zeigt einen „sauberen“ Anstieg. Seit 1991 machen ihm Verletzungen (Zerrungen, Knorpelschaden im Knie) Sorgen. Trotzdem schaffte er es immer, zu den Höhepunkten in Topform zu sein. Eine klare Zäsur gab es erst, als er nach dem Ausstieg aus der Heeresport- und Nahkampfschule des Bundesheeres 1992 in der Marketingabteilung bei Zürich Kosmos antrat. Die Tätigkeit gefällt ihm, sie schränkt aber den Trainingsumfang deutlich ein. Lange intensive Arbeitstage reduzieren das Training auf drei bis vier Einheiten pro Woche. Dennoch möchte er es den Jungen bei den Hallen-Staatsmeisterschaften Ende Februar noch einmal zeigen, feiert er doch heuer das 20jährige "Dienstjubiläum".

Wir über 35 • Wir über 35 • Wir über 35

Neues auch im neuen Jahr

Da meine Informationen auf Grund von Koordinationsproblemen zuletzt fehlten, erfolgt meine Saisonrück-/Vorschau in dieser Ausgabe.

Vorerst bedanke ich mich aber recht herzlich über die vielen Kartenwünsche zu Weihnachten. Es hat mich aufrichtig gefreut und mir gezeigt, daß wir ein Team werden.

Nun, was hat mein erstes Amtsjahr gebracht?

Zum einen natürlich Österreichische Seniorenmeisterschaften mit offiziellen Medaillen, weiters für viele Senioren-Weltmeisterschaftsteilnehmer einen Teamtrainingsanzug und eine Nationaldress, und die erste Gemeinschaftsreise. Das waren nur die wichtigsten Punkte, wobei ich natürlich weiß, daß noch nicht alles zur Zufriedenheit läuft. Vieles gibt es zu tun, zu verbessern.

Für heuer habe ich mir folgende Ziele gesetzt:

- Da die notwendigen Klassenzusammenlegungen samt den Medaillenstandards natürlicherweise auf Schwierigkeiten stießen, habe ich in Buffalo das System der „Altersfaktoren“ kennengelernt. Diese gefallen mir sehr gut, erlauben sie doch eine bessere Einbindung unserer älteren Semester. In den Wurfberwen kann bei Zusammenlegung jeder sein Gerätegewicht verwenden. Allerdings kann dann auch der Ältere Meister werden, wenn seine umgerechnete Leistung die bessere ist. Doch bevor es zu irgendwelchen Änderungen der Durchführungsbestimmungen kommt, werde ich die Landes-Seniorenreferenten befragen. Nur wenn sich eine Mehrheit findet, wird der Antrag an den ÖLV gestellt. In Niederösterreich ist dieses System auf so positives Echo gestoßen, daß 1996 so-

gar Cuppunkte für Seniorenergebnisse vergeben werden!

- Seniorenwerfern sollte ermöglicht werden, mit ihren eigenen Geräten an Bewerben der Allgemeinen Klasse teilzunehmen.
- Ich werde versuchen, mehr Startmöglichkeiten zu organisieren.
- Für alle, die zu den Senioren-Europameisterschaften nach Malmö mitfliegen wollen: Rasch melden, Flugplätze sind rar! Wir sind schon eine tolle 50-Personengruppe.

Und noch etwas Neues:

Seit Jänner unterstützt mich Ewald Schaffer. Der Oberst des Bundesheeres, in Laufkreisen bestens bekannt, hat die Agenden in den Nichtstadionbewerben (Straßenlauf, Marathon, Halbmarathon, Cross- und Berglauf) übernommen. Für diesen Bereich ist er nun erster Ansprechpartner. Schaffers Anschrift: Hofmühlgasse 13/II/23, 1060 Wien, Tel. 0222/98161-8591.

HEINZ EIDENBERGER
ÖLV-Seniorenreferent

Beim Barte der Propheten



seiten- stechen

von KURT BRUNBAUER

An Stiche in die Seite hat sich ÖLV-Seniorenreferent Heinz Eidenberger gewöhnt. Seit nunmehr einem Jahr im Amt, mußte sich der Greiner Hauptschullehrer einiges anhören. Eidenberger reformierte und stemmte sich mit Elan gegen verkrustete Strukturen. Vielen mißfiel das. Dem Österreicher ist alles Neue zuerst einmal suspekt. „Des war immer schon so, zuwas brauch ma des?“ fragt er erstens nach dem Sinn, um ihn zweitens nicht zu verstehen.

Kritik kommt auch aus dem Ausland. Hans-Peter Car, Kenner der österreichischen Leichtathletikszene, schreibt in der deutschen Seniorenzeitung „LSW“: „Die Streichung von Altersklassen und international etablierten Disziplinen entpuppte sich als einsame bürokratische Entscheidung einer Minderheit, die mit der Mehrheit der Athleten kaum kommuniziert. Wer den Dialog nur predigt, aber nicht praktiziert, diskreditiert sich früher oder später.“

Treffer! Angesichts einer „Politik der vollendeten Tatsachen“, wird selbst die Umbenennung der Österreichischen Seniorensportspiele in Meisterschaften wieder hinterfragt. War es nicht Eidenbergers Vorgänger Theo Giesinger, der solches bereits (vergeblich) versuchte? Jede Zeit hat ihre Menschen. Fragt sich: Ist die Zeit reif für sie? Den Gemeinschaftsgedanken zu sehen und etwas weiterbringen zu wollen, immerhin das spricht man Eidenberger zu.

Ideen, wie ein österreichisches Team gemeinsam und kostengünstig zu Großturnieren kommt, wie es dort auftritt, wie mit Seniorenreferenten der Bundesländer der Schulterschuß zu finden ist, wie „Wir über 35“ in dieser Zeitung informiert werden, wie Senioren- und Leistungssport eins sein sollten und dabei das Gesellige, das Zwischenmenschliche gesucht wird, diese Ideen entstammen alle dem Kopf des engagierten, 43jährigen Verbandsfunktionärs.

Viele Prügel bekommt, wer viel tut. Dem Faulen ist nur Nichtstun vorzuwerfen. Die österreichische Seniorenbewegung ist größer und aktiver denn je. Die Meinungen darum mehr und vielfältiger. Gerade weil die Rufer, jeder ein Prophet, damit nicht hinterm Berg halten, lebt die Szenerie. Emotionen werden laut und frei. Oft spricht es aber für Größe, seine Meinung zu ändern. Wie könnte man sonst die Welt des anderen respektieren?

Einer von uns

Alois Puchner

(ASKÖ Pregarten, Jg. 52 / AK 40)



Bild: GROWA

Er läuft und läuft und...

Zwei herausragende Ergebnisse hat der Bronzemedaillegewinner der Senioren-Straßenlauf-Weltmeisterschaften von 1994 im abgelaufenen Jahr erzielt:

Bei den internationalen CSIT-(ASKÖ) Meisterschaften in Pau / FRA am 24. September wurde er als Senior in die ASKÖ-Mannschaft berufen und rechtfertigte diese Nominierung mit einem dritten Platz im Marathonlauf in 2:28:33 Stunden. Dabei hatte Puchner erst im Flugzeug erfahren, daß er Marathon zu laufen habe. Bis dahin war er der Meinung, es sei „nur“ ein Halbmarathon am Programm.

Puchner setzte noch einen drauf, denn nur vier Wochen später wurde er in Graz mit 2:25:13 Stunden Österreichischer Seniorenmeister (vor Gerhard Hartmann!), was übrigens in der Staatsmeisterschaftswertung den fünften Platz ergab.

Zwischen den beiden Erfolgsmarathons lagen der Berglauf auf die Gis in Linz und der 27-Kilometer-Lauf um den Wolfgangsee.

Puchners heuriges Ziel ist der Marathon bei den Senioren-Europameisterschaften in Malmö.

Kremslehner siegt in Krems

KREMS. Als wäre der Silvesterstadtlauf nach ihm benannt worden: Christian Kremslehner aus Stefanshart bei Amstetten gewann die 15. Auflage dieser Konkurrenz, die - das bewährte sich - vom Silvestertag auf den 30. Dezember verlegt worden war. Der Sieger überraschte mit der Zeit von 30:39 Minuten für zehn Kilometer bei klirrender Kälte. Die Gegenwehr von Alois Redl (HSV Melk), der im Vorjahr gewonnen hatte, spürte er nur in der ersten der vier Runden. Redl lief seinerseits schneller als im Vorjahr, das stimmte auch ihn zufrieden.

230 Läuferinnen und Läufer machten das vor-silvesterliche Laufspektakel in der Kremsler Altstadt mit, darüber freute sich Organisator Kurt Schmid: „Ein Wahnsinn, so viele Teilnehmer - bei der Kälte!“

Die Damenwertung gewann die ÖTB-Wienerin Jutta Zimmermann (37:24 min) vor der Cricket-Wienerin Birgit Grausenburger (39:27 min).

15. RAIFFEISEN-Silvesterstadtlauf, 30. Dezember, Krems

MÄNNER (10 km): 1. Christian Kremslehner (Stefanshart) 30:39, 2. Alois Redl (HSV Melk) 31:17, 3. Ronald Eischer (LAC Krems) 32:52.

AK 40: Gerhart Schabinger (HYPO Stattersdorf) 35:09.

AK 50: Hans Plasch (HSV Melk) 36:58.

AK 60: Leopold Hold (U. Pregarten) 42:30.

JUNIOREN: Markus Redl (Expert Redl Langenlois) 37:38.

JUGEND: Thomas Hobinger (ULV Krems) 39:24.

SCHÜLER: Jürgen Waidbacher (Langenlois) 43:14.

FRAUEN (10 km): 1. Jutta Zimmermann (ÖTB Wien) 37:24, 2. Birgit Grausenburger (Cricket) 39:27, 3. Ellen Förster (ULC Linz-Obb.) 41:19.

AK 40: Johanna Walzer (Altenwörth) 53:47.

JUNIOREN: Helga Praxl (U. St. Pölten) 47:26.

• Den Silvesterlauf in Hirtenberg (7,6 km) gewann Marathon-Staatsmeister Max Wernisch (HSV Melk / 22:13 min).

Druckfehler

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte bedenken Sie, daß er beabsichtigt war. Unser Blatt bringt für jeden etwas, denn es gibt immer Leute, die nach Fehlern suchen.

(Aus einer finnischen Tageszeitung)

LEICHTATHLETIK

gibt es in diesen Geschäften:

NIEDERÖSTERREICH:

Laufprofi

Grazer Straße 93
A-2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/24879

OBERÖSTERREICH:

Josef Gebhartl

Tabak-Trafik
Wienerstraße 378a
A-4030 Linz
Tel. 0732/311423

Waltraud Perchthaler

Tabak-Trafik
Hamoderstraße 4
A-4020 Linz
Tel. 0732/348342

Sport Christian

Neugasse 2
A-4910 Ried/1.
Tel. 07752/81000

STEIERMARK:

LOTTO-TOTO Jakomini

Norbert Spitzer
Jakominiplatz 17
A-8020 Graz
Tel. 0316/826084

WIEN:

Laufsport Blutsch

Liniengasse 24
A-1060 Wien
Tel. 0222/5970640

My Runners World

Kirchengasse 18
A-1070 Wien
Tel. 0222/5262474

RLS Sport

Josef-Palme Platz 3
A-1140 Wien
Tel. 0222/9797106

Sport Konrath

Schlachthausgasse 18
A-1030 Wien
Tel. 0222/7123485

Tony's Laufshop

Praterstraße 21
A-1020 Wien
Tel. 0222/2166288

Ein Zehnkampf der anderen Art

VÖCKLAMARKT. Es ist kein großes Geheimnis: Die Trainingsmöglichkeiten für Österreichs Leichtathleten im Winter sind nicht gerade als ideal zu bezeichnen. Wie man mit Engagement und Einfallsreichtum in einer normalen Turnhalle einen Zehnkampf veranstalten kann, bewies Leichtathletik-Veteran Hans Dullinger in Vöcklamarkt.

Die Teilnehmerliste bei diesem ersten, kreativen Hallen-Zehnkampf konnte sich sehen lassen. Siebenkampf-Vize-Staatsmeisterin Kirsten Wakolbinger (Zehnkampf-Union) nützte wie Salzburgs Jungstar Clemens Deisl die Möglichkeit der Formüberprüfung, Zehnkampf-Evergreen Georg Werthner und der Linzer ULC-Werfer Wolfgang Tischler starteten in Einzelbewerben.

Gestartet wurde ohne Spikes mit einem Sprint über 40 Yards, wobei die aus Holz gebastelten Startmaschinen Aufsehen erregten. Den Weitsprung ersetzte ein Fünferhopp mit drei Metern Anlauf. Nach Kugelstoß und Hochsprung in altbewährter Form, folgte als Schlußbewerb des ersten Tages ein 200-Meter-Lauf. Beim engen Radius war mindestens soviel Kurventechnik wie Schnelligkeit erforderlich. Die Disziplinen des zweiten Tages verlangten ein noch höheres Maß an Kreativität, um adäquat umgesetzt werden zu können: Diskus und Speer „geworfen“ wur-

de mit 2,5-/ und 1,5-Kilo-Bällen, die Läufe über 110 Meter Hürden und 1.500 Meter mußten wegen Platzmangels auf 44 Yards und 800 Meter verkürzt werden, was die Sache nicht wirklich erleichterte. Bei der von Dullinger selbst entworfenen „Jedermann“-Stabhochsprunganlage wurde lediglich der Anlauf auf zehn Schritte begrenzt.

Deisl und Wakolbinger gewannen den kreativen Zehnkampf und sahen mit dem beobachtenden ÖLV-Mehrkampftrainer Siegfried Stark darin den Sinn eines Testtrainings mit Wettkampfcharakter. Je ungewohnter die Bewerbe anmuteten, desto mehr Leben kam in den kleinen Vöcklamarkter Turnsaal. Die das Dusika-Stadion in Wien kennen, wünschten sich solches Leben für die Hallen-Mehrkampfmeisterschaften.

1. Kreativer Hallen-Zehnkampf, 16./17. Dezember 1995, Vöcklamarkt

MÄNNER: Clemens Deisl (U. Salzburg) 5.409 Pkte (40 Yards: 5,15 - 5er-Sprung: 16,88 - Standkugel: 12,31 - Hoch: 1,64 - 200 m: 29,36 / 44 Yards Hürden: 6,53 - Ständdiskus: 25,30 - Stabhoch: 2,70 - Standspeer: 27,68 - 800 m: 3:13,25).

FRAUEN: Kirsten Wakolbinger (Zehnkampf-U.) 4.349 Pkte (40 Yards: 5,63 - 5er-Sprung: 13,64 - Standkugel: 13,30 - Hoch: 1,48 - 200 m: 28,85 / 44 Yards Hürden: 6,79 - Ständdiskus: 22,66 - Stabhoch: 1,90 - Standspeer: 21,64 - 800 m: 3:14,82).

WOLFGANG KUNERTH

Ziel: Junioren-WM

SCHIELLEITEN. Hochspringerin Linda Horvath träumt von den Olympischen Spielen. Nicht von denen in Atlanta, die kommen der 17-jährigen Hartbergerin zu bald. Doch die Jahrtausendspiele in Sydney sollten vom Alter und von der Leistungsentwicklung recht werden. Die olympischen Stätten will Horvath bereits heuer im August inspizieren. Denn ein Start bei den diesjährigen Junioren-Weltmeisterschaften in Sydney ist eingeplant. Die Latte, sprich das Limit dafür liegt bei 1,82 Metern. „Eine Höhe, die im Laufe der Saison ohne weiteres zu packen ist“, wie Winfried Leonhardt, Organisationsleiter des ÖLV-Hochsprungprojekts „Olympia 2000“ meint. Leonhardts Prognose fußt auf einer ersten realistische „Testmarke“: Beim Hallenmeeting des Steirischen Leichtathletikverbandes schaffte die Steirerin 1,80 Meter. „Linda bestreift diesen Wettkampf aus vollem Training heraus, eineinhalb Stunden Wartezeit wegen zahlreicher Nachnennun-

gen verhinderten einen zügigen Ablauf.“, so Leonhardt, der für den Sommer einen „Niveauschub“ erwartet.

Hinter Martin Tischler (ULC profi Weinland), der mit 4,80 Metern den Stabhochsprung gewann, wurde Thomas Tebbich (ATG) mit 4,30 Steirischer Hallenmeister.

Hallenmeeting des Steirischen Leichtathletikverbandes, 20. Jänner, Schielleiten

MÄNNER: 50 m Hürden: Thomas Tebbich (ATG) 7,11. Stab: 1. Martin Tischler (ULC Profi Weinland) 4,80, 2. Thomas Tebbich (ATG, StLV-Hallenmeister) 4,30. JUGEND: 50 m Hürden: Christian Raudner (SSV RAIKA Deutscheitz) 7,84.

FRAUEN: 50 m Hürden: Kirsten Wakolbinger (Zehnkampf-U.) 7,81. Hoch: Linda Horvath (TSV Hartberg) 1,80. Kugel: 1. Christiane Pelzmann (U. Spk. Leibnitz) 11,91, 2. Monika Brodschneider (U. Spk. Leibnitz) 11,86.

JUGEND: 50 m Hürden: Anita Pollross (MLG-Spk.) 7,98. Hoch / Kugel: Roswitha Sternsek (U. Spk. Leibnitz) 1,50 / 12,52.

Teilnehmerrekord!

Inserate

zum halben Tarif!

Für die Ankündigung von LA-Veranstaltungen gewähren wir 50% Ermäßigung

Auskünfte:
Dr. Christoph Michelic
Tel. 0222 / 53441-514

Unsere ermäßigten Inseratpreise für Veranstalter:

(im Informationsteil, einfarbig)

1/4 Seite	S 2.250,-
1/3 Seite	S 2.500,-
1/2 Seite	S 3.500,-
1/1 Seite	S 5.500,-

DIE ERSTE
Nehmen Sie uns beim Namen

Alle wissen, was andere ihnen schuldig sind, aber nur wenige, was sie sich selbst schuldig sind

Thornton Wildner

Telegramm

11. Nov. 1995 9. Kürnberg Geländelauf, Leonding

3 Grad, Hochnebel

MÄNNER (12 km): 1. Egon Schmalzer (U. Pregarten, 1. AK I) 39:10, 2. Wolfgang Risy (ASK Nettingsdorf, 2. AK I) 39:23, 3. Max Springer (U. Pregarten, 3. AK I) 39:27, 4. Ewald Robeischl (U. Pregarten) 40:53, 5. Alois Puchner (ASKÖ Pregarten, 1. AK II) 40:57. AK III: Rudolf Lindorfer (RC St. Valentin) 46:57. AK IV: Rudolf Opperl (ASKÖ Marchtrenk) 54:28. JUGEND: Robert Jäger (U. VB Gmunden) 50:30. FRAUEN (12 km): 1. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg) 47:41, 2. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 52:23, 3. Christine Puschmann (1. AK I) 56:01.

9. Dez. 1995 3. Türritzer RAFFEISEN Adventlauf

Festgefrorenem Schnee und eisigen Straßen begegnen die Organisatoren des Adventlaufes von Türritz mit intensiver Sandstreuung. So konnte die Rutschgefahr für Läuferinnen und Läufer einigermaßen gebannt werden. Fußballnationalspieler Anton Pfeffer gab den Startschuß zum Rennen über acht Kilometer, das Michael Klopil (LCC Wien) und Veronika Kienbichl (UKS Wien) gewannen.

MÄNNER (8 km): 1. Michael Klopil (LCC Wien, 1. AK 35) 24:51, 2. Franz Lindlbauer (ULC Ardagger, 1. AK 30) 25:24, 3. Fritz Raxendorfer (Neuhofen, 2. AK 35) 25:53. AK 40: Peter Woldan (U. LPC Grieskirchen) 26:16. AK 45: Robert Blaha (LV Marswiese) 27:25. AK 50: Gerald Schupka (Tyrolia Wien) 30:24. AK 55: Robert Schmitt (Wien) 29:49. AK 60: Walter Hintermayr (ASKÖ Marchtrenk) 32:48. JUNIOREN: Herbert Fojtlin (UKS Wien) 26:29.

FRAUEN: 1. Veronika Kienbichl (SVG Hohe Wand, 1. AK 30) 30:58, 2. Sylvia Ullmann (LV Marswiese, 2. AK 30) 33:48, 3. Elisabeth Schupka (Tyrolia Wien, 3. AK 30) 34:13. AK 40: Anneliese Zwintz (Naturfreunde Hainfeld) 42:47. JUNIOREN: Elke König (USKO Melk) 34:47.

31. Dez. 1995 15. Jubiläums-Silvesterlauf, Marchtrenk

MÄNNER (6 km): 1. Bernd Schiermayr (LCAV doubrava) 18:48, 2. Wolfgang Risy (ASK Nettingsdorf, 1. AK 30) 18:55, 3. Egon Schmalzer (U. Pregarten) 18:58. AK 40: Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 19:56. AK 50: Josef Kutnohorsky (U. VB Wels) 21:35. AK 60: Walter Hintermayr (ASKÖ Marchtrenk) 24:41. JUNIOREN: Jürgen Lukas (LCAV doubrava) 20:39. JUGEND: Christian Pflügl (LCAV doubrava) 20:20. SCHÜLER (3 km): Reinhard Schlager (LCAV doubrava) 10:33.

FRAUEN (6 km): 1. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 22:27, 2. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg) 22:48, 3. Irmgard Kubicka (ULC Linz-Obb., 1. AK 30) 22:55. AK 40: Erika Tweraser (ALC Wels) 26:24. JUNIOREN: Verena Fastenbauer (U. Vorchdorf) 25:42. SCHÜLER (3 km): Sandra Gallinger (U. Ebensee) 12:21.

Österreichische Sportlerwahl des Jahres 1995

Bei der von der Österreichischen Journalistengewerkschaft durchgeführten Wahl wurden Thomas Muster (Tennis) und Ursula Profanter (Kanu) auf Platz eins gewählt. Die Leichtathletik brachte mit Berglauf-World-Trophy-Siegerin Gudrun Pflüger eine Athletin unter die Top-10. Die Salzburgerin, von 21 Journalisten auf Platz eins gesetzt, wurde Sechste.

MÄNNER: 1. Thomas Muster (Tennis) 2.400 Pkte, 2. Andreas Goldberger (Ski nordisch) 2.280, 3. Markus

Prock (Rodeln) 1.161, 4. Günther Mader (Ski alpin) 1.109, 5. Hans Spitzauer (Segeln) 845, 6. Patrick Reiter (Judo) 775, 7. Ludwig Gredler (Biathlon) 751, 8. Georg Totschnig (Rad) 720, 9. Werner Schlager (Tischtennis) 476, 10. Martin Freinademetz (Snowboard) 474.

FRAUEN: 1. Ursula Profanter (Kanu) 2.052 Pkte, 2. Barbara Paulus (Tennis) 1.570, 3. Renate Götschl (Ski alpin) 1.321, 4. Anita Wachter (Ski alpin) 1.054, 5. Jana Kubala (Schießen) 1.004, 6. Gudrun Pflüger (Leichtathletik) 977, 7. Doris Pöllhuber (Judo) 812, 8. Martina Nemeč (Schwimmen) 755, 9. Elisabeth Knechtl (Fechten) 690, 10. Judith Draxler (Schwimmen) 483.

Cross-Serie St. Pölten 1996

1. Lauf, 6. Jän, Ratzesdorfer See

MÄNNER: 1. Alois Redl (HSV Melk) 21:47, 2. Max Wenisch (HSV Melk, 1. AK 30) 22:09, 3. Manfred Auer (ULC Ardagger) 22:15, 4. Hans Strauß (HSV Melk, 1. AK 40). AK 50: Franz Zippenfenig (Pottenbrunn) 31:37. JUNIOREN: Reinhard Lochner (Loosdorf) 31:34.

FRAUEN: 1. Margarete Haider (Waidhofen, 1. AK 30) 28:27, 2. Eva Gattlinger (HSV Melk, 2. AK 30) 30:25, 3. Brigitte Katsmarek (Wörtern, 3. AK 30) 31:47.

Neuhofner DIADORA Geländecup 1996

1. Lauf, 13. Jän.

Dominierten beim Auftaktbewerb zur 17. Geländelauf-Serie in Neuhofen/Krems auf der Langstrecke bei den Männern mit Eugen Sorg (Union Neuhofen), Hubert Maier (Union Ahorn) und Wolfgang Risy (ASK Nettingsdorf-Sparkasse) die Routiniers, ritterten sich auf der Kurzstrecke die jungen Wilden: Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Sparkasse) machte das Rennen vor Stefan Matschiner (LCAV doubrava) und Andreas Pröll (Union Ahorn). Beste Dame war die Jugendliche Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ). Sie setzte sich überraschend klar gegen Martina Winter und Brigitte Mühlbacher (beide LCAV doubrava) durch.

0 Grad, bewölkt, tiefer Boden
MÄNNER Langstrecke (10.235 m): 1. Eugen Sorg (U. Neuhofen, 1. AK 30) 34:06, 2. Hubert Maier (U. Ahorn) 35:23, 3. Wolfgang Risy (ASK Nettingsdorf Spk., 2. AK 30) 35:30. AK 40: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 36:53. AK 50: Josef Kutnohorsky (U. VKB Wels) 40:41. AK 60: Walter Hintermayr (ASKÖ Marchtrenk) 49:44. MÄNNER Kurzstrecke (4.560 m): 1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 15:17, 2. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 15:34, 3. Andreas Pröll (U. Ahorn) 15:35. JUGEND (3.425 m): Georg Mlynek (ALC Leonding) 12:36. SCHÜLER (2.290 m): Ronald Wögerbauer (ALC Wels) 8:43. FRAUEN (3.425 m): 1. Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 13:38, 2. Martina Winter (LCAV doubrava) 14:19, 3. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 14:26. AK 30: Sieglinde Miedl (Amateure Steyr) 14:50. JUGEND (2.290 m): Michaela Anzinger (ATSV Keli Linz) 9:59. SCHÜLER (1.195 m): Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 4:23.

Unterstütze
den Sport,
spiele TOTO

LAUFSPORT

BLUTSCH

Liniengasse 24 Tel.
1060 Wien 5970640

Laufschuhkauf mittels
Computerfußmeßanlage
(einzigartig in Österreich!)

Aus unserer Bücherecke

Edition Leichtathletik (pro Band S 194,-):

Bd. 1 - Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining

Grundlagentraining für Laufen, Werfen, Springen, Gymnastik - 224 S.

Bd. 2 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Sprint

Theorie u. Praxis zu Technik u. Training - 232 S.

Bd. 3 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Lauf

Grundsätze Lauf- u. Gehdisziplinen, 160 S.

Bd. 4 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Sprung

Hilfen zum Erreichen von individuellen Leistungszielen - 232 S.

Bd. 5 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Wurf

Trainingshilfen für Wurf- u. Stoßdisziplinen - 200 S.

Bd. 6 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Mehrkampf

Hinweise zu Technik, Kondition und Koordination - 228 S.

Bd. 7 - Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining - Grundprinzipien

Allgemeine Grundsätze - 182 S.

Martin - Coe / Mittel- u. Langstreckentraining

Wiss. Grundlagen u. deren Umsetzung in die prakt. Trainingsarbeit, hiebei wied bes. auf das von Peter Coe entwickelte Multi-Stufentraining eingegangen - eines der ausführlichsten Bücher zum Thema! 375,-

Sleamaker / Systematisches Leistungstraining

Trainingsprogramme für Ausdauersportler mit leichter Anpassung an die individuellen Alltagsbelastungen 265,-

Baur - Der Sportverein und seine Jugendlichen

Gedanken zur Veränderung der Sportinteressen - 200 S. 233,-

Joch - Das sportliche Talent

Talenterkennung, -förderung, -perspektiven - 454 S. 233,-

Geese/Hillebrecht - Schnelligkeitstraining

Formen d. Schnelligkeitstrainings, mit ausführlichem Bildmaterial, besonders f. Trainer u. Übungsleiter - 160 S 233,-

LAUFSPORT

BLUTSCH

Liniengasse 24 Tel.
1060 Wien 5970640

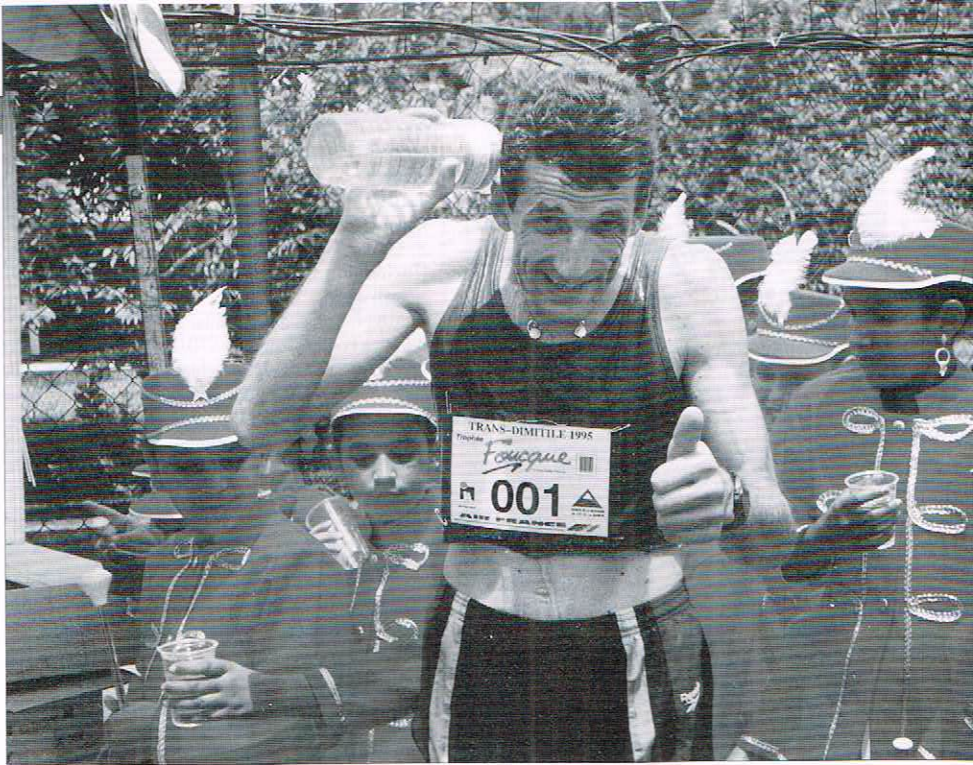
Auch im tropischen Berglauf:

Schmuck unschlagbar!

RÉUNION. Bei 30 Grad Hitze und einer Luftfeuchtigkeit von 95 Prozent setzte sich der österreichische Star-Bergläufer Helmut Schmuck wie 1994 auf Réunion durch. Das Rennen über 35 Kilometer, bei dem es eine Gesamthöhendifferenz von 3.300 Metern zu bewältigen galt, ist ein Rennen der Superlative.

Als im Dezember in Europa der Winter einsetzte und Wien gerade vom ersten Schnee heimgesucht wurde, da machten sich wieder einige der besten Bergläufer aus Frankreich, Deutschland, der Schweiz und Österreich auf in den sonnigen Süden. 10.000 Kilometer weit weg, nach Réunion, das im Indischen Ozean zwischen Mauritius und Madagaskar liegt, führte die Reise. Der Berg Dimitile auf der Vulkaninsel Réunion rief. Eine Herausforderung, die nur die Besten der Besten bestehen. Und da durfte Helmut Schmuck, zweifacher Sieger der World Trophy im Berglauf und im Vorjahr Europachampion, nicht fehlen.

Zwei Tage vor dem Lauf ging ein fürchterlicher Gewitterregen auf die Insel nieder. In drei Stunden fielen 270 Milliliter. Man sprach von einem Jahrhundertregen, Menschen mußten evakuiert, Straßen gesperrt werden, mehrere Stunden fiel der Strom aus. „Wenn es noch einmal so regnet, müssen wir den Lauf um eine Woche verschieben“, kündigte Organisationschef Paul Ravail sicherheitshalber an. Der Wettergott hatte mit dem früheren Fußballprofi von Olympique Marseille und den Läufern in dem 4.000-Seelen-Ort Entre Deux Erbarmen. Er schickte zum Tag des Rennens Sonne; die Strecke hatte den Regen rechtzeitig aufgesogen.



Und es ist wirklich ein Lauf, der es in sich hat. Von dem in 400 Metern Höhe gelegenen Entre Deux geht es bis auf 2.050 Meter auf den Dimitile und über einen Bergkamm wieder bei einem Gefälle bis zu 35 Prozent ins Tal zurück. Die Wege führen durch einen tropischen Dschungel mit hohen Farngeväxchen oder Palmen, oft sind sie ganz schmale Trampelpfade. Meist ist Lehm der Untergrund, oft stören Wurzeln, dann läuft man über blanke Felsen. Da geht die laufen-

de „Reise“ auch über einen Bergkamm, wo es rechts und links fast senkrecht hinuntergeht.

Rund 400 Läufer hatten den „Trans-Dimitile 1995“ in Angriff genommen. Auf der ersten Höhe hatte Helmut Schmuck, wo er von Wiens Leichtathletik-Präsident Roland Herzog angefeuert und mit Coca-Cola versorgt wurde, schon elf Minuten Vorsprung auf den Zweiten. „Er kann unmöglich noch eingeholt werden“, war sich Herzog sicher, als er mit einem Hubschrauber (aus dem man einen faszinierenden Blick auf die Läufer-Schlange hatte) zum Ziel zurückflog und dann Schmuck wieder entgegenfuhr, um ihn auf den letzten Kilometern, wo er im Jahr zuvor aufgeben wollte, aufzubauen. Diesmal gab's keine Gefahr. Im Ziel, auf dem neuen Sportplatz der kleinen Gemeinde, hatte der Österreicher nach 3:21 Stunden schließlich fast eine Viertelstunde Vorsprung. Jubelnd rannte Schmuck entlang an einem Spalier von kleinen, rotgekleideten und musizierenden Mädchen vorbei ins Ziel.

Österreichischer Leichtathletik-Held

Umringt von Fernseh- und schreibenden Reportern gab Schmuck ein Interview nach dem anderen. „Das Rennen hat mehr Kraft gekostet als im Vorjahr. Es war glitschiger, bergab war es zum Teil sehr gefährlich. Deshalb lief ich runter lieber etwas langsamer“, meinte Helmut, der unterwegs zweimal fast gestürzt wäre und sich im Zielraum zunächst wieder nach einer Cola sehnte und dann immer wieder Wasser in den Nacken schüttete, um keinen Hitzekollaps zu bekommen. Die Konkurrenz war weit abgeschlagen. Weiter als im Vorjahr. Als Zweiter lag der Franzose Jerry Perrault (3:34:57 Std.) klar zurück, dann der Schweizer Jean Francois Cuennet

(3:39:34 Std.). Schmucks Klubkollege vom LCC Wien, Jürgen Plechinger, schlug sich als Elfter in 3:58:29 Stunden gut. So ein Rennen hatte er ja noch nie bestritten.

Größten Respekt, ja Bewunderung hatte der 32jährige Schmuck für die Leistung der Frauen. Da liefen die Schweizer Zwillingsschwester Isabella und Christina Moretti in der Streckenrekordzeit von 3:42:32 beziehungsweise 3:58:04 Stunden einen tollen Doppelsieg heraus. Isabella, in Edinburgh 1995 Siebte der World Trophy, lief verhalten los. Bergauf habe sie dann ihren Rhythmus gefunden. „Es ist dies sicher die schwierigste Strecke der Welt“, sagte die in

SEINE LIZENZ ZUM GEWINNEN ist die Startnummer 001: Helmut SCHMUCK.
Bild: Olaf Brockmann

Sion lebende Isabella Moretti. Ihre Schwester, im Vorjahr Zweite der European Trophy, hielt den Lauf bergab schon fast zu gefährlich. Hinter der Französin Chantal Dallembach kam die beste deutsche Bergläuferin der letzten Jahre, die 25 Jahre alte Sonja Ambrosy, mit 4:31:46 Stunden auf den vierten Platz. „Ich bin bergab zum Teil gegangen, weil ich Angst hatte. Da ging es durch Bachläufe und über Steine. So lang bin ich noch nie in meinem Leben gelaufen“, erzählte die Deutsche bei der Siegerehrung.

Kandidat für die World Trophy

Die Veranstalter konnten sich gratulieren. Ihre Organisation des Rennens unter subtropischer Sonne war hervorragend, die Ergebnisauswertung schnell. Im Gegensatz zur letzten World Trophy in Edinburgh hatte man als Journalist beste Arbeitsbedingungen. Dank der Hauptsponsoren (Air France und Citroen) haben Paul Ravail und Fernand

Payet vom Fremdenverkehrsverein „Maison de la Montagne“ ein Budget von umgerechnet 1,3 Millionen Schilling auf die Beine gestellt. Im Vorjahr ist Entre Deux in Edinburgh noch mit seiner Bewerbung für die World Trophy im Berglauf gegenüber Tschechien durchgefallen. Der Präsident des Weltverbandes Danny Hughes, der die Strecke auf Réunion selbst in 5:41:06 Stunden hinter sich brachte und damit die Veteranenklasse 3 gewann, hält die neuerliche Bewerbung für 1998 für chancenreich. Das internationale Berglaufkomitee will in zwei Jahren die World Trophy außerhalb Europas vergeben. Malaysia und Frankreich (mit Entre Deux / Réunion) sind die aussichtsreichsten Bewerber.

Auch der deutsche Berglaufreferent Wolfgang Münzel (15. in 4:02:58 Std.) befürwortet eine Austragung der Trophy auf Réunion. Da es 1998 eine reine Berglauf-Strecke gibt, wäre der Trans-Dimitile entsprechend anzupassen. Was Läufer und Funktionäre wie auch Roland Herzog für gut möglich halten. „An manchen Stellen der Strecke müßten Seile und Auffangnetze für die Läufer gespannt werden, sonst kann zu viel passieren“, warnt Münzel, im Weltverband im Technischen Komitee. Sein Wort hat da Gewicht. Die Veranstalter garantierten sogar, Athleten und Betreuer kostenlos von Paris nach Réunion einzufliegen.



Trans-Dimitile auf Réunion, 10. Dezember 1995, Entre Deux / FRA

30 Grad, 95% Luftfeuchtigkeit
MÄNNER (35 km, HD 1640 m):
1. Helmut Schmuck (LCC Wien) 3:21:00, 2. Jerry Perrault (FRA) 3:34:57, 3. Jean Francois Cuennet (SUI) 3:39:34, 13. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 3:58:29.

FRAUEN (35 km, HD 1640 m):
1. Isabella Moretti (SUI) 3:47:21 (Streckenrekord), 2. Christina Moretti (SUI) 3:58:28, 3. Chantal Dallembach (FRA) 4:23:35, 4. Sonja Ambrosy (GER) 4:31:46.

OLAF BROCKMANN

EINSAMER TRAMPLER auf Urwaldpfaden.
Bild: Olaf Brockmann

1.665 Stufen bei 80 Meter Laufstrecke



PARIS. Nächtens auf den Eiffelturm rennen, aus 150, 200 oder mehr Metern auf das Lichtermeer der französischen Hauptstadt schauen, für 78 größtenteils eingeladene Läufer war der Turmlauf eine außergewöhnliche Sache. Außergewöhnlich vor allem deshalb, weil die Läufer im Freien auf gitternen Stufen und zwischen Stahlstreben des eisernen Giganten aufwärts strebten und Blicke zum Boden ein besonderes Gefühl in der Magengrube erzeugten. Dieses Kribbeln erlebte der Wiener Stephan Wögerbauer bei der nachmittäglichen Treppenbesichtigung - bei störmendem Regen - denn während des Laufes, war er, wie alle anderen, auf Schrittfolge, -rhythmus und Atmung konzentriert.

„Die Erfahrungen eines Wiener Donauturmlaufes kamen mir dabei zugute“, berichtete Wögerbauer, wenngleich die österreichische Konkurrenz etwa um die Hälfte weniger Stufen hat, wie die in Paris. Langsam wollte er darum anfangen, um im oberen Teil nicht allzusehr einzubrechen.

Der bisherige Streckenrekordhalter, der Franzose Yves Lossouarn, eröffnete das Wettsteigen mit 8:51 Minuten - einer Zeit, an die keiner der im Minutenabstand Emporhastenden mehr herankommen sollte. Wögerbauer ging mit der Nummer 6 ans Werk. Bis zur ersten Ebene zwei Stufen pro Schritt nehmend, wechselte er im zweiten Teilabschnitt zu 1-2-1-2, manchmal 2-2. Noch 180 Höhenmeter: „Nach dem einzigen - 80 Meter langen - Laufstück ging es im guten Rhythmus kontinuierlich bis zur Spitze - 21 Stufen, eine Plattform, undso weiter...“ Wögerbauer erklimmte die 1.665. Stiege, die „Zieltreppe“, nach 10:19 Minuten und belegte damit Rang 19.

Lauf auf den Eiffelturm, 3. Dezember 1995, Paris / FRA

1. Yves Lossouarn (FRA) 8:51, 2. Xavier Galea (FRA) 9:02, 3. Jean-Paul Payet (FRA) 9:09, 4. Aziz Nih (FRA) 9:11, 5. Christian Grundner (GER) 9:13, 19. Stephan Wögerbauer (ÖTB Wien) 10:19.



von **ERIKA STRASSER**
Mitglied des Leichtathletik-Welt- und Europaverbandes

Die Diskussionen über Regeländerungen halten unsere Leichtathletik in Bewegung. Daß Reformen notwendig sind, wird schon allgemein akzeptiert. Dadurch wird die Leichtathletik für das Publikum und damit auch für die Sponsoren und Medien interessanter und sichert unsere Zukunft.

Die Wettkämpfe müssen zügiger ablaufen. Wenn nur bei den technischen Disziplinen die Vorbereitungszeit um 30 Sekunden verkürzt wird, gewinnen wir schon Zeit. Das ist nur ein Element von vielen. Der Zuschauer will's schneller, kompakter, spannender. Daran ist für 1998 und 2000 zu denken.

Leichtathletik hat in Europa große Tradition, obwohl alle anderen Erdteile auf Grund ihrer großen Reservoirs an begabten Menschen, speziell für alle Laufdisziplinen, Vorteile haben. Europa dominiert noch immer in den teuren, kostspieligen, technischen Disziplinen. Auch darum sollte es an einer neuen Entwicklung interessiert sein. Gerade weil in der nächsten Zeit in allen Sportarten nicht mehr mit so hohen staatlichen Subventionen zu rechnen ist, müssen wir uns zum Großteil selbst erhalten.

Europa hat bis jetzt immer eine Vorreiterrolle für Neuerungen übernommen. So sollten wir auch diesmal mit einem geänderten Regelwerk vorpreschen. So schwierig es ist, haben wir aus eingefahrenen Bahnen herauszufinden. Springen wir über unseren eigenen Schatten!

Nur wenn wir umdenken, bleibt die Leichtathletik die Hauptsportart bei Olympischen Spielen, was natürlich auf alle unsere anderen Großwettkämpfe zurückstrahlt.

Marathon durchs Zauber-Reich

Die Überraschung

Der Marathon

Für den 20jährigen Welser Ronald Ecker lag ein besonders schönes Packerl unter dem Weihnachtsbaum: Walt Disney Attraction suchte einen jungen Österreicher, der in Orlando/Florida bei Mickey & Co. den ersten Marathon seines Lebens laufen sollte und fand ihn in Ronald Ecker (LCAV doubrava). Zusammen mit Betreuer Hannes Müller ging es Anfang Jänner zum 3. Disney World Marathon.

Die Vorbereitung

Schon immer wollte der Medizinstudent einmal seine Winter-Trainingstage im sonnigen Florida verbringen und manchmal werden - wie man sieht - Träume auch wahr. Die letzten Tage vor dem Event wurde Ecker in Vero Beach an der Atlantikküste verwöhnt. Leichtes Lauftraining, Massagen, Strandspaziergänge waren angesagt, um die Zeitverschiebung in den Griff zu bekommen. Am Vorabend des Laufes gab der Veranstalter eine Pasta-Party für die Läufer. „Ein Abendessen der Superlative“, war das Talent erstaunt.

Beim Prämieremarathon am 7. Jänner hieß es um 3.30 Uhr früh „raus aus den Federn“. Der Start des Walt Disney World Marathons begann stilgerecht mit einem Knaller. Mickey Mouse gab den Startschuß, in ein riesiges Feuerwerk flogen 1000 weiße Tauben und 7.963 Läufer brauchten sieben Minuten, ehe der letzte die Startlinie überlaufen hatte. Die „restlichen“ 42,195 Kilometer durch die drei Themenparks Magic Kingdom, Epcot und MGM-Studios wurden für die Läufer zu einem einzigartigen Erlebnis: Disney-Figuren zeigten die gelaufenen Kilometer an, vorbei ging's an Attraktionen und Paraden, eine Lasershow begrüßte die Athleten im Epcot-Center, Musikbegleitung auf der gesamten Strecke, und beim Blizzard-Wasserpark lief das Feld durch einen künstlichen Schneesturm. Klar, daß im Ziel Mickey Mouse, Goofy und Pluto die ersten Interviews führten.

Für Ronald Ecker, der sich für seinen ersten Marathon eine Zeit um 2:55 Stunden vorgenommen hatte, lief es blendend. Zur Halbzeit im Magic Kingdom war der 20jährige total locker in den Beinen, lag schon vor seiner Marschroute. Erst bei Kilometer 35 begannen die Qualen. Doch dort stand Betreuer Hannes Müller, der seinen Schützling

aufbaute. „Die zahlreichen Shows, die Magie des Mickey-Mouse-Reiches lenkten mich von den Schmerzen ab, die verrückten amerikanischen Fans trugen mich ins Ziel“, so Ronald Ecker, der in der zweiten Hälfte des Marathons Athlet um Athlet überholte und zur Überraschung aller, seine Altersklasse (18 bis 24 Jahre) gewann (2:48:12 Stunden) und in der Gesamtwertung den 27. Platz belegte.



PLUTO gratuliert Ronald ECKER. Der erste Marathonlauf des 20jährigen Welsers, der Walt Disney World Marathon in Orlando, war mehr als ein Erlebnis. Ecker siegte in der Klasse bis 24 Jahre.

Walt Disney World Marathon, 7. Jänner, Orlando / USA

MÄNNER: 1. Miguel J. Upegui (USA) 2:23:26, 2. Robert Langfeld (GER) 2:29:54, 3. Andrew Spaulding (USA) 2:31:30, 27. Ronald Ecker (LCAV doubrava, 1. U-24) 2:48:12.

PETER LENGLACHER

Wien – Eine Stadt dreht auf



Bild: Harald Arnold

WIEN. Der große Silvesterlauf in der Bundeshauptstadt fuhr zwar (noch) nicht volle Lautstärke, dazu gab es auch bei der zweiten Auflage zu viele organisatorische Mängel, aber piano konnte man schon durchhören, was aus diesem Lauf werden könnte: einer der bekanntesten Silvesterläufe der Welt. Der Schönste ist es bereits.

Nirgendwo auf der Welt gibt es eine Streckenführung, die mit „einmal um den Ring bitte“ vergleichbar ist. Sosehr dem Veranstalter (LCC Wien, Radio Wien, WLV) zu danken ist, daß er es geschafft hat, aus fünf verschiedenen Silvesterläufen in Wien einen großen zu machen, so sehr ist ihm - leider wieder - zu raten, endlich auf eine professionelle Zeitnehmung umzusteigen. Und wenig gekonnt wirkt es auch, wenn die Strecke mit 5,2 Kilometern angegeben wird, wo es 1993, bei nahezu identem Verlauf, noch 5.750 Meter waren. Dem läuferischen Gefühl nach dürfte die Wahrheit in der Mitte liegen.

Sehr gut kommt das Konzept eines reinen, großen Volkslaufes an. Es gibt keine Startgelder, keine Preisgelder für irgendwelche Stars. Was dem Spitzenläufer Natternbach ist, soll dem Hobbyläufer der Wiener Ring sein (und bleiben). Auch Sieger Bernhard Richter (Laufunion Schaumann) hätte dies respektieren sollen anstatt, als Reaktion auf verweigerte 5.000.- Schilling Gage, im Interview Veranstalter und Konkurrenten zu beschimpfen. Er hätte ja in Natternbach laufen können. Aber das wollte halt seine Schuhfirma nicht...

Zum Sportlichen: Auf Grund der Kälte und eines beißenden Nordwindes stellten sich „nur“ rund 1.000 Teilnehmer dem Laufvergnügen am Altjahrstag. Vorneweg eine 7-Mann-Gruppe, der 500 Meter vor dem Ziel

Bernhard Richter enteilte. Helmut Schmuck (LCC Wien), der noch den Extremberglauf auf Réunion in den Beinen hatte, mußte im Finish Robert Koss (Post SV Graz) wegsperren lassen.



DEM SIEGER die Ehre und ein Pokal: Bernhard RICHTER war das zuwenig. Links: Robert KOSS. Rechts: Martin BUCHLEITNER.
Bild: Harald Arnold

Wiener Silvesterlauf, 31. Dezember 1995, Wien / AUT

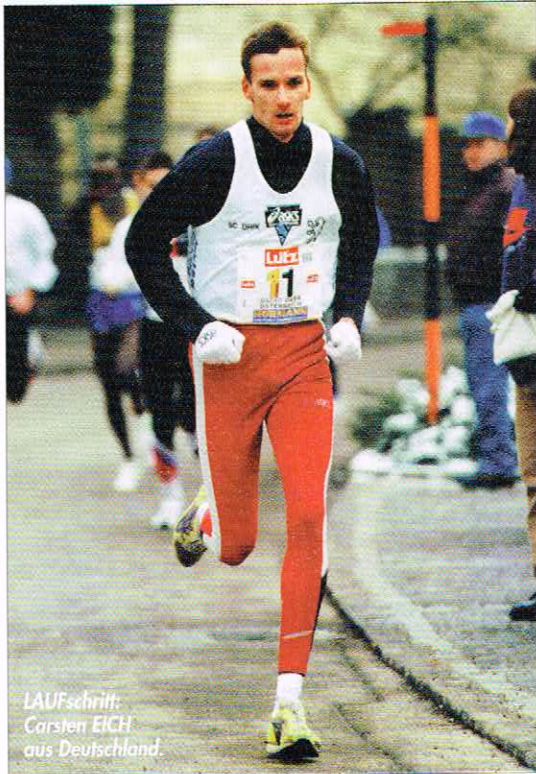
-7 Grad, bewölkt, windig
MÄNNER (5,2 km): 1. Bernhard Richter (LU Schaumann) 16:09, 2. Robert Koss (Post SV Graz) 16:13, 3. Helmut Schmuck (LCC Wien, 1. AK 30) 16:17, 4. Martin Buchleitner (LU Schaumann) 16:21, 5. Markus Burböck (Post SV Graz) 16:26, 6. Heinz Planitzer (Kapfenberger SV) 16:34, 7. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 16:40, 8. Andreas Dehlinch (LCC Wien) 17:13, 9. Norbert Busl (LV Marswiese, 2. AK 30) 17:26, 10. Reinhart Friesenbichler (3. AK 30) 17:30, 11. Jiri Schilcher (Post SV Graz, 1. JUGEND) 17:36.
AK 35: 1. Christian Kallinger (Cricket) 18:16.
AK 40: 1. Gustav Undeutsch (Cricket) 18:23.
AK 45: 1. Kurt Zirngast (Tyrolia Wien) 18:33.
AK 50: 1. Nikolaus Göd (ULC road runners Klosterneuburg) 19:52.
AK 55: 1. Robert Schmitt 20:13.
AK 60: 1. Gerhard Festa 21:27.
AK 65: 1. Andreas Stangl (LCC Wien) 26:02.
JUNIOREN: 1. Milan Dubrava (SVK) 18:06, 2. Sascha Hartl 19:46.
SCHÜLER: 1. Wolfgang Schatz (FC Rapid Wien) 22:51.

FRAUEN (5,2 km): 1. Christiane Soeder (GER) 18:54, 2. Viera Toporek (LCC Wien) 18:55, 3. Jutta Zimmermann (ÖTB Wien, 1. AK 35) 19:58, 4. Diana Mehner (Cricket, 1. AK 45) 20:06, 5. Renata Sitek (LCC Wien, 2. AK 35) 20:13, 6. Sonja Ambrosy (GER) 20:31, 7. Maria Karner (LCC Wien, 1. AK 30) 21:01, 8. Brigitte Gschöpf (UKJ Wien) 21:07, 9. Andrea Hollunder (Tyrolia Wien, 2. AK 30) 22:01, 10. Rosa Laab (Tyrolia Wien, 1. AK 50) 22:06.
AK 40: 1. Helga Kulhanek (Tyrolia Wien) 23:27.
AK 55: 1. Elisabeth Kühnert (Tyrolia Wien) 24:51.
AK 60: 1. Johanna Stangl (LCC Wien) 29:34.
JUNIOREN: 1. Martina Preissler (ATSV Ternitz) 23:28.
JUGEND: 1. Marlene Breuer (JULC Mödling) 26:31.
SCHÜLER: 1. Yvonne Lindner 23:45.

Spannung auch bei den Damen: Österreichs Hoffnung Viera Toporek (LCC Wien) konzentrierte sich auf die starke deutsche Bergläuferin Sonja Ambrosy, die jedoch wegen einer Verletzung etwas gebremst unterwegs war. Zu wenig beachtete Toporek die zweite, stärkere Deutsche, Christiane Soeder. Prompt lief diese im Zielsprint den Vorsprung einer Sekunde heraus.

Nachdem die ersten zwei-, dreihundert Läufer beim Verpflegungsstand etwas ergattern konnten, gab's dann in der behaglich warmen Atmosphäre der Ringstraßen-Galerien eine langatmige Siegerehrung. Edi Finger, der Junior mit weißen Haaren, moderierte profihaft, ohne viel von der Materie zu verstehen - wie er selber zugab. Daß die Ergebnisse teils falsch waren oder überhaupt fehlten, dafür konnte auch er nichts. **LEICHTATHLETIK**-Tip: Unmittelbar nach dem Lauf Tombola und eine Siegerehrung lediglich der drei schnellsten Damen und Herren (ohne Alterseinteilung). Und dann kann sich jeder in die heißersehnte Silvesterparty stürzen.

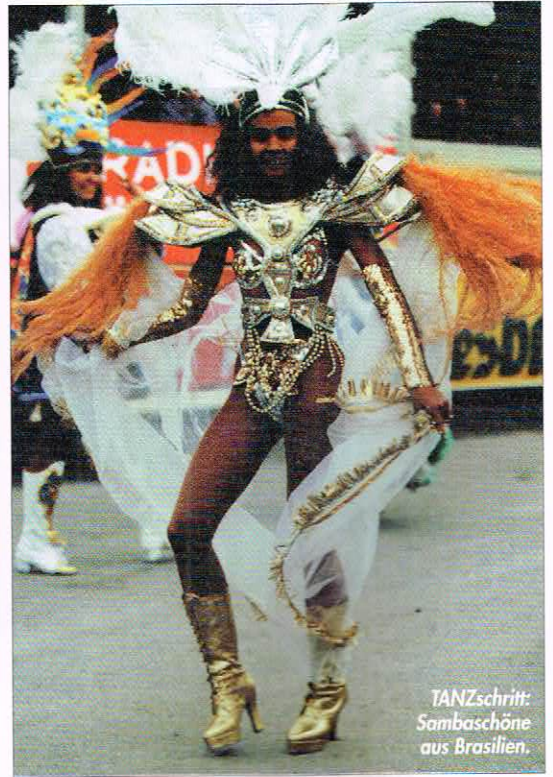
CHRISTOPH MICHELIC



LAUFSchritt:
Carsten EICH
aus Deutschland.



Bilder: PLOHE



TANZschritt:
Sambaschöne
aus Brasilien.

Je Minus desto Plus die Stimmung - Heiße Sambarhythmen auf kaltem Pflaster - Laufstars aus 11 Nationen - Striptease einer Junioren-Weltmeisterin - Di Napoli kalt erwischt - Grand-Prix für Volksläufer - 5.500 Zuschauer im 700-Seelen-Dorf.

Auf Frost geeicht

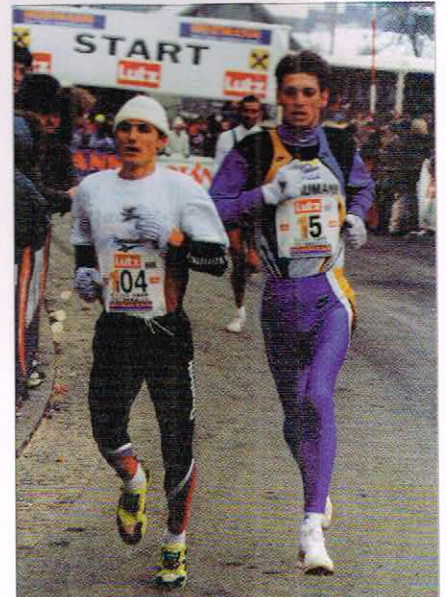
Buchleitners olympische Aufwärmrunden

NATTERNBACH. Kalt, kälter, Silvesterlauf. Bei sechs Grad unter Null froren Zuschauer und Läufer um die Wette. Schnell ins Ziel und dann in die warme Stube, lautete die allgemeine Devise. Dort gab's für die einen heißen Punsch mit Rum, für die anderen Tee mit Zitrone. Sally Barsosio, 17jähriges Kenyagirl, und der Leipziger Carsten Eich feierten Zittersiege - obwohl sie einen komfortablen Vorsprung auf die Gegner herausgelaufen hatten.

1991 und 1992 machte Carsten Eich in Natternbach bereits das Rennen. Dem 25jährigen Europarekordhalter im Halbmarathon bereiten Minustemperaturen in der Regel wenig Probleme. Seine Taktik gegenüber frierenden Afrikanern und Südländern besteht darum immer in einem furiosen Anfangstempo. Schon nach der ersten von sechs Runden rauschte er bei Start und Ziel alleine durch, sein ganzes Interesse galt der Zeitnehmung. Wenn ihn schon die Konkurrenten nicht fordern konnten, so wollte es Eich zumindest mit dem Streckenrekord aufnehmen. Daß es nach 21:31 Minuten für die sieben-einhalb Kilometer doch nicht geklappt hat, war keine Tragik. Er hätte seinen Spaß gehabt, wie immer in Natternbach. Hier ließe

sich so schön Silvester feiern, meinte der große Blonde gar nicht kühl.

Zwanzig Sekunden waren nach Eich's Zieleinlauf verjubelt, da riß der Zweite die Hände zum Triumph in die Höhe. Michael Buchleitner lief in diesem Moment eine Gänsehaut über den Rücken. Der erste Laufmann der österreichischen Schaumann-Union hatte klugerweise den Deutschen ziehen lassen und sich die Verfolgergruppe zur taktischen Spielbahn auserkoren. Die wurde Runde um Runde kleiner. Zuerst froh Commonwealth-Champion Ruben Chesang (Kenya) ab, dann verabschiedete sich selbst der zweifache Hallen-Weltmeister Gennaro di Napoli nach hinten. In kurzen Hosen und mit T-Shirt laufend („A Damischa“, so ein Einheimischer),



TAKTISCHES Geplänkel zwischen Claes NYBERG und Michael BUCHLEITNER (rechts).
Bild: Kurt Brunbauer

war für den Italiener nur der achte Platz in diesem Weltklassefeld zu holen. Buchleitner hatte am Ende den Schweden Claes Nyberg niederrängen, was ihm auch gelang.

Der zweite Platz war Buchleitners guter Schlußpunkt hinter einer Saison mit vielen Tiefen, und Grund genug, motiviert ins Olympiajahr 1996 zu blicken. Hindernisse sollten dem 26jährigen Niederösterreicher nur mehr auf der Tartanbahn unterkommen. Ob der Erfolg über di Napoli eine Sternstunde gewesen sei? Buchleitner: „Der Weltmeister weiß dieses Ergebnis einzuordnen, ich weiß ihm auch den richtigen Stellenwert zu geben. Unter diesen Witterungsbedingungen gelten andere Laufgesetze. Hier mußt du einen Eich schlagen!“

Sally Langbein

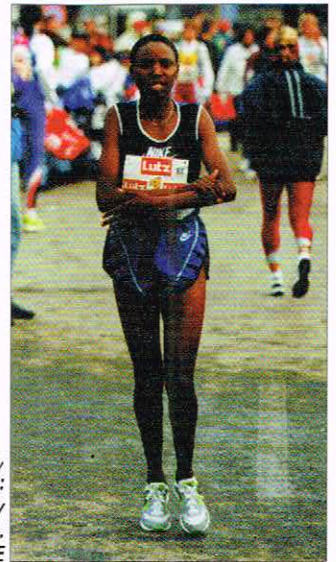
Läuferinnen machen sich bereit. Klamme Fingern befördern Schichten an Laufbekleidung in bereitstehende Wäschekörbe. „Schau' da's an, die Klane“, sagt der bärtige Alte zum noch älteren Steh-Nachbarn, „de rennt kurzärm'lig“. Sally Barsosio, 17jährige Junioren-Weltmeisterin aus Kenya, zeigt den am Punschhäferl Festhaltenden einen noch

heißeren Striptease: Ihr trägerloses Leiblerl gewährt tiefe Einblicke. Lange Hose weg, dreiviertellange Tight weg: Ein flatterndes Hoslerl eröffnet langen, dünnen, braunen Beinen freien Lauf. Sie brauchen keine Warmlaufzeit mehr. An die Startlinie, „fertig, los“. Sally's zweiter Natternbach-Sieg in Folge war für sie etwas ganz Normales. „Die Leute haben es von mir erwartet, also hab' ich es getan.“ So einfach ist das mit dem Siegen. Ob es auch normal gewesen sei, in kurzen Hosen zu laufen? „Aber sicher, bei Weltmeisterschaften laufe ich nicht anders“, hatte sie längst mit der Heizung im Pfarrheim enge Freundschaft geschlossen. Die Fans sagten ihrer Favoritin freilich eine Roßnatur nach.

16:19 Minuten brauchte Liebling Sally für fünf Kilometer, 19 Sekunden dahinter keuchte die Ungarin Eva Doczi ins Ziel, noch einmal 19 Sekunden danach Claudia Lokar, Deutschlands Crossmeisterin. Direkt von einem Trainingslager aus Portugal kommend, verspürte sie den Temperaturunterschied von 25 Grad extrem. Weniger geschmerzt hätten sie die Bißwunden, die ihr Hunde beim Training in Portugal zufügten.

Vom Laufen im sonnigen Süden schwärmte auch Carina Lilge-Leutner, die österreichische Staatsmeisterin im Halbmarathon. Am wenigsten machte die natternbachsche Käl-

te ihrer Vereinskollegin von der IGLA Harmonie Dancing Anna Haderer aus. Die 30jährige Ärztin, in heimatlichen Gefilden Trainingskilometer für die neue Saison abspulend, wurde in 17:41 Minuten Siebente und überraschend beste Österreicherin. Unmittelbar dahinter landete Eva Hieblinger (Cricket), Lilge-Leutner belegte Platz 11. Die Jüngste, die 17jährige Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ), ließ als Zwölfte zwei Eliteläuferinnen hinter sich.



FRIEREND,
gewinnend:
Sally
BARSOSIO.
Bild: PLOHE

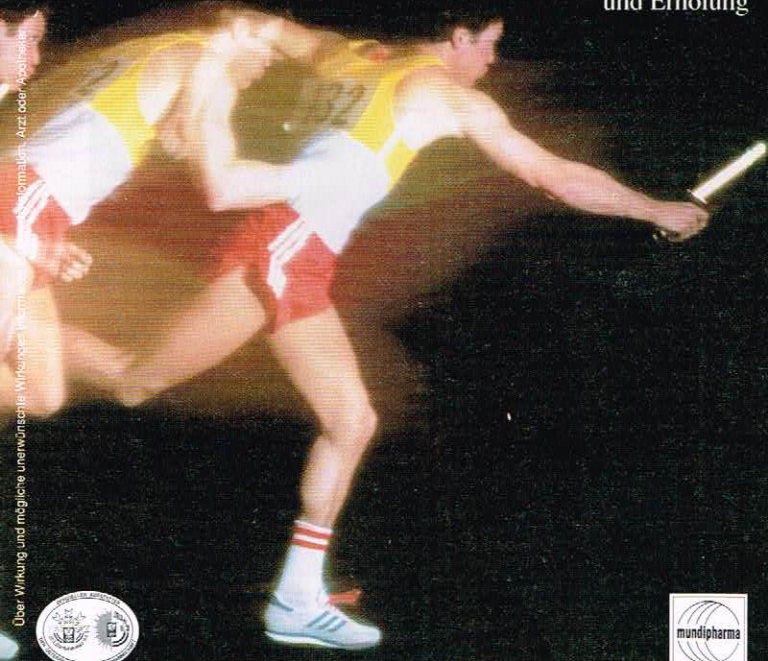
Für • mehr • Leistung

SANGENOR®

Trinkampullen

in Apotheken

...verbessert Ausdauer,
Konzentration,
Leistungsfähigkeit
und Erholung



SCHMERZLINDERND bei Blasen und Abschürfungen

- Compeed schützt wie eine zusätzliche Haut. Compeed behandelt und beugt vor.
- Compeed bedeutet sofortige Schmerzlinderung und sorgt für optimale Abheilungsbedingungen.
- Compeed ist in Apotheken, Drogerien und Sport-Fachgeschäften erhältlich.

Vertrieb: Mundipharma Ges.m.b.H. • Apollgasse 16-18 • 1072 Wien
0222/523 25 05-0

Hersteller: Coloplast A/S • DK-3060 Espergaerde



Volkslauf-Grand-Prix

24 Veranstaltungen umfaßt der Österreichische Volkslaufcup 1996, die erste Konkurrenz dazu war die letzte des 95er-Jahres. Natternbach erlebte die Premiere des „Volkslauf-Grand-Prix“ von Oberösterreich. Jedes Bundesland richtet eine „Grand-Prix“-Konkurrenz aus.

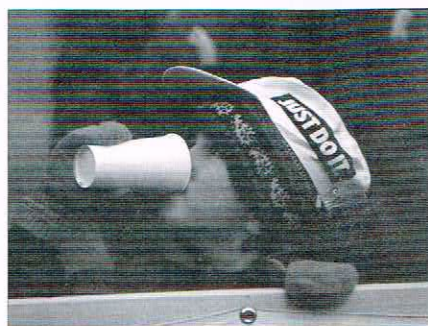
Wo Weltklasse ist, darf für Hobbyläufer Platz sein. Die besten Volksläufer wären mit ihren Zeiten im „Lauf der Asse“ nicht einmal Letzte geworden. Das gab vor allem dem 23jährigen Freistädter Andreas Pröll Auftrieb, den Gewinner der Volkslaufklasse: „Nächstes Jahr möchte ich in Natternbach im Elitelauf mitmachen“, war der Sohn laufsportelnder Eltern über seinen ersten Erfolg in einem Bewerb der Allgemeinen Klasse, noch dazu für den neuen Verein Union Ahorn (aus Union Reichenau hervorgegangen) richtig happy.

LUTZ Silvesterlauf, 31. Dezember 1995, Natternbach / AUT

-6 Grad, bewölkt, leicht windig
„Lauf der Asse“:

MÄNNER (7,5 km): 1. Carsten Eich (GER) 21:31, 2. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 21:51, 3. Claes Nyberg (SWE) 21:56, 4. Tamas Kliszek (HUN) 22:13, 5. Ferenc Sagi (HUN) 22:15, 6. Mogens Guldborg (DEN) 22:18, 7. Zdenek Mezulianik (TCH) 22:22, 8. Gennaro di Napoli (ITA) 22:24, 9. Dirk Nürnberger (GER) 22:28, 10. Imre Berkovics (HUN) 22:37, 11. Jens Karraß (GER) 22:41, 12. Reuben Chesang (KEN) 22:44, 13. Eugen Sorg (U. Neuhofen) 22:47, 15. Peter Schatz (LAC Wolfsberg) 23:23, 17. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 24:02, 18. Hubert Maier (U. Ahorn) 24:06, 20. Milan Eror (U. Waidhofen/Y.) 24:44, 22. Mario Handle (LAC RAIKA Innsbruck) 24:47, 22. Markus Handle (LAC RAIKA Innsbruck) 25:43, 24. Franz Wagenleitner (LAG Ried) 25:56.

FRAUEN (5 km): 1. Sally Barsosio (KEN) 16:19, 2. Eva Doczi (HUN) 16:38, 3. Claudia Lokar (GER) 16:57, 4. Helena Javornik (SLO) 17:21, 5. Olga Tektonidi (GRE) 17:30, 6. Petra Maak (GER) 17:37, 7. Anna Haderer (IGLA Harmonie) 17:41, 8. Eva Hieblinger (Cricket) 17:53, 9. Antje Leistner (GER) 18:03, 10. Eva Patrik-Nagy (HUN) 18:11, 11. Carina Lilge-Leutner (IGLA Harmonie) 18:18, 12. Andrea Mayr (ÖTB OO) 18:30, 13. Karin Walkner (U. Salzburg) 19:20.



GROSSER PREIS.
Beste Volksläufer: Andreas PRÖLL.

Bilder: PLOHE, Kurt Brunbauer

Volkslauf:

MÄNNER (7,5 km): 1. Andreas Pröll (U. Ahorn) 24:47, 2. Paul Dietrich (URC Bike Store) 24:50, 3. Hermann Gruber (ASKÖ Villach, 1. AK 30) 24:55. AK 35: 1. Erich Stelmüller (ULC Linz-Obb.) 25:21. AK 40: 1. Rudolf Kranawitter (ASV Salzburg) 25:40. AK 45: 1. Norbert Putz (GER) 25:32, 2. Josef Rosenthaler (ULG Waldhausen) 27:37. AK 50: 1. Wolfgang Helm (LC Guggenbach) 28:13. AK 55: 1. Franz Magloth (Radteam Haag) 28:26. AK 60: 1. Gerhard Franke (GER) 29:49, 2. Franz Linecker (LAG Ried) 33:03. AK 65: 1. Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 33:23. AK 70: 1. Matthias Strobl (U. Innerschwand) 34:11. AK 75: 1. Kai Hametner (LT Linz) 39:54. JUNIOREN: 1. Norbert Wanka (GER) 25:27, 5. Harald Mühlböck (IGLA Harmonie) 27:40. JUGEND (3,7 km): 1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 11:51. SCHÜLER (2,5 km): 1. Marco Bscheidl (GER) 8:03, 2. Christian Ehrenhauser (ÖTB OO) 8:06.

FRAUEN (5 km): 1. Monika Stagl (ASV Salzburg, 1. AK 45) 20:17, 2. Alice Polacek (Wien, 1. AK 30) 20:36, 3. Hildegard Helml (LAG Ried) 21:01. AK 40: 1. Caroline Neumann (ASV Salzburg) 21:54. AK 50: 1. Krista Hofstätter (U. Gmunden) 24:60. JUNIOREN: 1. Sarah Niederle (ULC Horn) 25:25. JUGEND (2,5 km): 1. Manuela Harant (GER) 10:03. SCHÜLER: 1. Bettina Breinbauer (GER) 10:27, 4. Bernadette Schuster (Rohrbach) 11:12.



Und einen guten Rutsch

GREIFENBURG. Da der deutsche Seriensieger Volker Krajenzky nicht beim Silvesterlauf in Greifenburg am Start war, rechnete man mit einem Kärntner Erfolg. Wolfgang Maurer vom LC Heraklith Villach erfüllte die Hoffnungen. Mit Michael Klapil (LCC Wien) und Lokalmatador Anton Bernhard (SV RAIKA Greifenburg) gelang es Maurer, sich nach zweieinhalb Kilometern vom übrigen Feld abzusetzen. Das Trio wechselte sich in der Führung mehrmals ab. 200 Meter vor dem Ziel spurtete der Mittelstreckenspezialist Maurer den ausdauernderen Konkurrenten davon. In 24:45 Minuten gewann er den 7,4-km-Bewerb mit vier Sekunden Vorsprung auf Klapil, weitere drei Sekunden danach lief Bernhard ein.

Ismene Fertschai (ebenfalls vom LC Heraklith Villach / 31:54 min) gelang ein überlegener Erfolg in der Damenklasse vor der Deutschen Ilse Rühlemann.

Leicht hatten es Läuferinnen und Läufer nicht gehabt. Anstiege und Gefälle waren durch Schneefall teilweise eisig. Der Rutsch ins neue Jahr beim nachmittäglichen Silvesterlauf konnte durchaus wörtlich genommen werden.

12. Int. Silvesterlauf, Greifenburg / AUT

-4 Grad, leichter Schneefall
MÄNNER (7.420 m): 1. Wolfgang Maurer (LC Heraklith Villach) 24:45, 2. Michael Klapil (LCC Wien, 1. AK 35) 24:49, 3. Anton Bernhard (SV RAIKA Greifenburg, 1. AK 30) 24:52.

AK 40: 1. Werner Klockner (U. RAIKA Lienz) 25:17.
AK 45: 1. Peter Müller (ASKÖ Villach) 25:53.
AK 50: 1. Manfred Rühlemann (GER) 30:54, 2. Franz Kienberger (WSG Radenthein) 31:01.
AK 55: 1. Georg Tangerner (Paternion) 31:31.
AK 60: 1. Karl Guggenberger (LLC Oberdrauburg) 17:46.

JUNIOREN: 1. Georg Brunner (ITA) 27:14, 3. Emanuel Walder (U. RAIKA Lienz) 36:53.

JUGEND (3.658 m): 1. Christian Neuhäuserer (ITA) 12:52, 3. Josef Hopfgartner (SV RAIKA Greifenburg) 14:12.

SCHÜLER: 1. Peter Duschnig (LC Stockenboi) 13:55.

FRAUEN Langstrecke (7.420 m): 1. Ismene Fertschai (LC Heraklith Villach) 31:54, 2. Ilse Rühlemann (GER, 1. AK 40) 32:24, 3. Ingrid Dullnig (Wiesbauer Scott Froh) 36:19.

AK 50: 1. Erika Gamper (WSG Radenthein) 38:02.
FRAUEN Kurzstrecke (3.658 m): 1. Silvia Ullmann (LV Marswiese) 16:23.

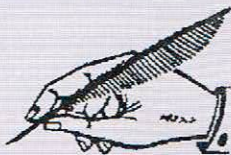
JUGEND: 1. Heidi Dullnig (Wiesbauer Scott Froh) 19:56.

SCHÜLER: 1. Petra Steurer (LC Stockenboi) 13:55.



AM ENDE des Jahres 1995 ein Sieg für Wolfgang MAURER. Dem Villacher Mittelstreckenläufer ist für die neue Saison Gesundheit zu wünschen - dann werden sich Zeiten und Erfolge automatisch einstellen.
Bild: H. Stöflin

Viele Grüße
aus...



... LANZAROTE / GRAN CANARIA

von der Lanzarote Challenge
„5 harte Rennen binnen einer Woche“
Berglauf-Original Franz Puckl

... ORLANDO / USA

vom Walt Disney World Marathon
LCAV-doubrava-Läufer Ronald Ecker
mit Begleitern

Silvesterläufe in aller Welt

SAO PAULO / BRA. Das südamerikanische Klima behagt kenyanischen Läufern mehr als europäische Kälte. Für Paul Tergat, der den traditionellen Silvesterlauf von Sao Paulo (15 km) in Streckenrekordzeit von 43:12 Minuten gewann, gab es umgerechnet 100.000 Schilling Siegrämie. Hinter Tergat landeten seine Landsleute Simon Chemwoyo (44:16 min) und Moses Tanui (44:20 min). Bei den Damen siegte die Brasilianerin Carmen de Oliveira in 50:53 Minuten. 9.000 Läufer aus 20 Nationen hatten in Sao Paulo teilgenommen.

PARIS / FRA. Einen prominenten Sieger hatte der Silvesterlauf in der französischen Hauptstadt. Khalid Skah (Marokko) blieb auf einer 9,5-Kilometer-Distanz in 26:50 Minuten erfolgreich.

MÜNCHEN / GER (10 km): 1. Radomir Soukup (TCH) 30:23.

BOZEN / ITA (10,1 km): 1. Shem Kororia (KEN) 28:18.

MADRID / ESP (9,5 km): 1. Enrique Molina (ESP) 25:47.

VON DER VISITENKARTE ÜBER PROSPEKT, KATALOG, PLAKAT BIS HIN ZUR ZEITUNG: WIR SIND IHRE FÜNFARBEN- UND LACKDRUCKEREI SOWIE IHRE TEXT- UND BILDVERARBEITER!



SATZ & LITHO · DRUCK · WERBESERVICE
A-4810 GMUNDEN, DRUCKEREISTRASSE 4
TEL. 07612/4235-13, HR. MUHR · FAX 4235-91

100 Jahre nach den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen werden am 19. Juli die 26. Olympischen Sommerspiele in Atlanta, der Hauptstadt des US-Bundesstaates Georgia eröffnet. Zehntausend Teilnehmer aus 196 Ländern beteiligen sich am sportlichen Wettstreit der Nationen.



Die Jahrhundert-Spiele

19. Juli bis 4. August 1996

Bilder: Kurt Brunbauer



Atlanta 1996

„Die Meßlatte in Atlanta liegt so hoch, daß die nächsten es schwer haben, drüberzuspringen“, verspricht William Porter „Billy“ Payne, Erfinder, Ausrichter und Chefverkäufer der Jahrhundert-Spiele. Die Coca-Cola-Metropole wird das Größte und Beste bieten, so Payne. Kaum jemand zweifelt daran, daß es die buntesten und prächtigsten, auf jeden Fall aber längsten (17 Tage) und aufwendigsten Spiele aller Zeiten werden: umgerechnet 16 Milliarden Schilling Budget, zwei Millionen Besucher, 50.000 Freiwillige, elf Millionen Eintrittskarten (so viele wie in Los Angeles '84 und Barcelona '92 zusammen!), 3.000 Stunden Live-Fernsehen etc. Nur bei den eigentlichen Hauptdarstellern hat das Internationale Olympische Komitee (IOC) dem Gigantismus Schranken gesetzt: Die Anzahl der Athleten wurde auf 10.000 begrenzt.

Heiße Aussichten

Für Verbände und Athleten ist das „Unternehmen Atlanta“ natürlich längst angelaufen. Sie schwitzen den wahrscheinlich heißesten Olympischen Spielen der Geschichte entgegen. „Hotlanta“ mißt im Jahresmittel im Juli und August Temperaturen bis zu 40 Grad (im Schatten) plus 90 Prozent Luftfeuchtigkeit. Sein klimatisiertes Hotel, Haus, Büro oder Auto verläßt nur, wer unbedingt muß.

Der Wissenschaftler Dr. Dave Martin bestätigt, daß die Sommer-Temperaturen in Atlanta nicht gerade leistungsfördernd sind. „Erstens warm, zweitens feucht und drittens unvorhersehbare Regenfälle“, so beschreibt er die jahreszeitliche Wettersituation, basierend auf mehrjährigen Forschungen. Eine Warnung speziell an die Leichtathleten für ihre Wettkämpfe im Olympiastadion: „Das Risiko von Gewitterstürmen wächst in der Zeit des späten Nachmittags und des frühen Abends.“

Die Heimstatt

Direkt neben der Baseball-Arena der Atlanta Braves, die 1995 nach 40 Jahren wieder US-Meister wurden und dabei eine Million Menschen in Entzücken versetzten, wurde das Olympiastadion neu erbaut. Es hat 85.000 Sitzplätze, ist Schauplatz der Eröffnungs- und Schlussfeier und aller Leichtathletikbewerbe. Nach den Spielen wird die Sitzzahl auf 50.000 verringert. Dann werden die Braves herübersiedeln. Wer will in Georgia schon Hürdenläufer oder Diskuswerfer sehen? „Das ist hier nicht so populär.“ Außer Base-, Basket-, Football und Geldverdienen ist in dieser Gegend freilich keine Sportart wirklich populär. Weshalb folgerichtig die meisten Sportstätten für das Ereignis Olympia aus dem Boden ge- und anschließend wieder eingestampft werden. Das ist Stadtplanung auf atlantisch.

Der Charme einer Mietskaserne wird dem Olympiendorf nachgesagt. Das Dorf liegt auf einem Universitätsgelände, direkt neben einem zwölfspurigen Highway. Nach Abschluß des Frühjahrssemesters werden nach dem Auszug der Studenten noch kleine Änderungen vorgenommen. Die Athleten-Heimstatt wird dann eine richtige kleine Stadt, mit allem, was man - hoffentlich nicht - braucht: von der Apotheke bis zur Zahnarzt-Praxis. Olympisches Dorf und Olympiastadion sind 4,7 Kilometer auseinander.

Österreichische Beteiligung

Olympia motiviert die Sportler in aller Welt. 1992 in Barcelona waren 18 österreichische Leichtathleten bei den Olympischen Spielen, in Atlanta wird die Zahl der Auserwählten vermutlich geringer sein, wenngleich der A-Kader des ÖLV derzeit 22 Athletinnen und Athleten umfaßt. ÖLV-Generalsekretär Roland Gusenbauer: „Wir haben zuletzt eine halbe Nationalmannschaft verloren. Ich bin froh, 12 Leute nach Atlanta zu bringen. Bei der Qualifikation der Männer-Sprintstaffel könnten es mehr werden.“ Die Hürdenläufer Mark McKoy und Herwig Röttl, Flachsprinter Christoph Pöstinger, Hindernisläufer Michael Buchleitner, Mittelstrecklerin Theresia Kiesel, Hochspringerin Sigrid Kirchmann und Weitspringerin Ljudmila Ninova haben bereits Olympiaberfahrung. Wenn nicht aus der zweiten Reihe, sprich dem B-Kader, welche nach vorne springen oder gehen (etwa Teddy Steinmayr, Hermann Fehringer, Stephan Wögerbauer), wären es für alle anderen die ersten Olympischen Spiele.

Wie erfolgreich die Olympia-Teilnahme jedes einzelnen und damit auch der gesamten Mannschaft sein wird, ist mit davon abhängig, sich nicht mit dem Erreichen des Limits zu begnügen. Die Ziele müssen von vornherein höher sein! Erfahrungen von den Europameisterschaften 1994 und der WM von Göteborg sollten unseren jungen Kämpfern nützlich sein.

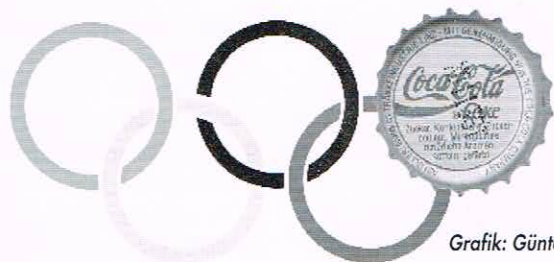
OLYMPIASIEGER 1992 für Kanada über 110 Meter Hürden, startet Mark McKOY in Atlanta für Österreich.
Bild: PLOHE



Der amerikanische Traum

Baumwolle und Pfirsiche, die Haupterzeugnisse des Bundesstaates Georgia im Süden der USA, spielen in Atlanta keine besonders große Rolle. Denn das bekannteste Erzeugnis hat wenig mit den landesüblichen Produkten zu tun. Im Jahr 1886 hatte John Pemberton, Apotheker aus Atlanta, eine Idee: Er wollte eine Patentmedizin gegen den Kater erfinden. In einem Topf mixte er alle möglichen Zutaten, und ob das Gebräu jemals einen Kater verschleucht hat, weiß niemand. Mit dem was er gemixt hatte, wußte der Mann jedenfalls nichts anzufangen, und so war Pemberton heilfroh, als ihm ein Kollege, Asa Griggs Candler sein Name, das „sinnlose“ Rezept um 2.300 Dollar abkaufte. Als sich Candler 1916 zur Ruhe setzte, besaß er 50 Millionen Dollar. Aus der Mixtur hatte er ein Getränk entwickelt, das er Coca-Cola nannte und um das sich alle Welt riß. So wurde das verschlafene Atlanta zum Hauptquartier eines Weltkonzerns.

Atlanta ist aber nicht nur The World of Coca-Cola, es war auch die Heimatstadt des schwarzen US-Bürgerrechtlers und Friedensnobelpreisträgers Martin Luther King und der Schriftstellerin Margaret Mitchell („Vom Winde verweht“).



Grafik: Günter Reichenpfader

Leichtathletik bei Olympia

26. Juli bis 4. August 1996

Athleten:	2.076 (1.300 Männer, 776 Frauen)
Training:	Universitätssportanlage MONDO-Belag, 400-m-Rundbahn mit 8 Bahnen und einer 9. Bahn auf der Sprintgeraden, je 2 Hoch-, Weit- und Dreisprunganlagen, 3 Stabhochsprunganlagen, 2 Speer- und Diskuswurfanlagen, 1 Hammerkreis, 4 Kugelkreise
Olympiastadion:	MONDO-Belag, 85.000 Sitzplätze
Medaillen-Disziplinen:	44 (24 Männer, 20 Frauen)

Erkenntnisse / Tips

- **Anreise etwa eine Woche vorher.** Auf Grund der extremen Hitze und Luftfeuchtigkeit braucht der Organismus einige Tage zur Akklimatisation.
- **6 Stunden Zeitunterschied.** Der Staat Georgia und damit die Stadt Atlanta gehören zur Eastern Time Zone (MEZ minus 6 Stunden).
- **Große Erkältungsgefahr.** Air-condition in öffentlichen Gebäuden, Restaurants, Hotels, Taxis, Bussen, Zügen - drinnen ist's angenehm kühl, draußen schweißheiß. Trotz größter Hitze immer eine warme Jacke und Regenschutz mitnehmen!
- **Vorsicht bei Getränkezubereitung.** Die übliche Mischung der Amerikaner (bis zu 4/5 Eis, 1/5 Getränk) führt bei „untrainierten“ Europäern leicht zu Halsschmerzen.
- **Spartanische Unterkünfte.** Ein Bett, ein Sessel, kahle Wände. Das olympische Dorf ist alles andere als ein Luxushotel.
- **110 Volt Wechselstrom.** Für mitgenommene Elektrogeräte benötigt man einen Zwischenstecker, den man am besten schon zu Hause besorgt.
- **Zu Fuß geht fast gar nichts.** In Amerika ist alles aufs Auto ausgerichtet, man ist immer auf ein Transportmittel angewiesen. Oft gibt es nicht einmal Gehsteige. MARTA, Atlanta's high-speed Bahn- und Bus-Unternehmung, verbindet das olympische Dorf mit den Trainingsstätten und dem Olympiastadion. Für Athleten und Betreuer gibt es ein eigenes Shuttle-Service.

ÖLV-A-Kader

MÄNNER:

Sprint / Staffel: Martin Lachkovics, Martin Schützenauer, Ulf Bartl, Christoph Pöstinger, Thomas Griesser, Martin Zavadil.

800 m: Michael Wildner, Oliver Münzer, Thomas Ebner.

1.500 m: Werner Edler-Muhr.

110 m Hürden: Mark McKay, Herwig Röttl, Elmar Lichtenegger, Christian Maislinger.

3.000 m Hindernis: Michael Buchleitner.

Kugelstoß: Christian Nebl.

Speerwurf: Gregor Höglner.

FRAUEN:

Sprint: Sabine Kirchmaier.

1.500 m: Theresia Kiesl.

Hochsprung: Sigrid Kirchmann, Monika Gollner.

Weitsprung: Ljudmila Ninova.

Atlanta

Hauptstadt des US-Bundesstaates Georgia, gegründet 1837.

400.000 Einwohner, 2,8 Millionen im Großraum. Zentrum des amerikanischen Bürgerkrieges (1861-1865).

Der Getränkekonzern Coca-Cola, die Fluggesellschaft Delta Airlines und der TV-Sender CNN haben in Atlanta ihren Sitz.



OLYMPIA-MASKOTTCHEN „IZZY“

Telegramm

2. Dez. 1995 10. Krampuslauf, Purgstall / AUT

2 Grad, leichter Schneefall
MÄNNER (8.880 m): 1. Adam Temesi (HUN) 28:36, 2. Walter Krieger (Amateure Steyr) 28:49, 3. Franz Lindlbauer (ULC Ardagger, 1. AK 30) 29:03. AK 35: 1. Christian Paumann (SVSG Lunz) 29:33. AK 40: 1. Peter Woldan (ULPC Grieskirchen) 29:59. AK 45: 1. Ferenc Sckeres (HUN) 30:37, 3. Willi Schuller (Amstetten) 34:13. AK 50: 1. Rudolf Lindorfer (RC St. Valentin) 32:35. AK 60: 1. Walter Hintermayr (ASKÖ Marchtrenk) 38:07. JUNIOREN (4.690 m): 1. Herbert Fojtlin (UKS Wien) 15:52. JUGEND: 1. Zoltan Landthaler (HUN) 16:38, 2. Martin Resel (SVSG Lunz) 16:41. SCHÜLER: 1. Gergely Arki (HUN) 16:49, 3. Anton Hofegger (USKO Melk) 17:43. MANNSCHAFT MÄNNER: 1. ULC Ardagger (Franz Lindlbauer, Manfred Auer, Karl Wegerer) 1:28:36. FRAUEN (4.690 m): 1. Eszter Hortobagyi (HUN) 17:04, 2. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb., 1. SCHÜLER) 17:42, 3. Elfriede Mayrbäurl (Amateure Steyr, 1. AK 40) 18:28. AK 30: 1. Margit Wolfger (Amateure Steyr) 19:32. AK 50: 1. Monika Styx (LCA umdachs Amstetten) 22:20. JUGEND: 1. Anna Wieselthaler (ULC Mödling) 18:54. MANNSCHAFT FRAUEN: 1. Sprint Tata (HUN) 55:26, 2. ULC Mödling (Anna Wieselthaler, Sabine Spitzer, Barbara Frühbauer) 1:02:32.

17. Dez. 1995 ASLK / CGER Crosscup, Brüssel / BEL

Bei dem zum Crosslauf-Weltcup zählenden Bewerb in Brüssel (10,5 km auf Grasboden) belegte Michael Buchleitner (LU Schaumann) Rang 17 (31:38 min). Der Sieg ging an Crosslauf-Weltmeister Paul Tergat (30:31 min) vor seinen kenyanischen Landsleuten Shem Kororia (30:32) und James Kariuki (30:54).

17. Dez. 1995 Meeting, Perth / AUS

Während in Europa die Leichtathletik um diese Jahreszeit in Hallen übersiedelt, wird auf der anderen Hälfte der Erdkugel bei sommerlichen Temperaturen im Freien gesportelt. In Perth verbesserte die Australierin Emma George ihren Stabhochsprung-Weltrekord vom 30. November um drei Zentimeter auf 4,28 Meter.

17. Dez. Silvesterlauf, Zürich / SUI

MÄNNER (9,1 km): 1. André Bucher (SUI) 26:44, 2. Philip Lorange (KEN) 26:46, 3. Lubos Subrt (SUI) 26:47, 7. Robert Platzer (LCAV doubrava) 27:04, 20. Heinz Planitzer (Kapfenberger SV) 28:50.

26. INTERSPORT Crosslaufserie, Lustenau / AUT

1. Lauf, 2. Dez. 1995

MÄNNER (9 km): 1. Konrad Velle (GER, 1. AK 30) 29:22, 2. Stefan Kehl (GER) 29:37, 3. Markus Indermaur (GER, 2. AK 30) 29:40, 6. Robert Peschl (TS Jahn Lustenau) 30:14. AK 35: 1. Roland Wille (LIE) 29:47, 3. Reinhard Tscholl (ULC Bludenz) 30:58. AK 40: 1. Alex Thür (SUI) 31:06, 3. Anton Sutter (LSG Vorarlberg) 33:06. AK 45: 1. Josef Schmid (SUI) 31:25, 2. Bertram Solic (TS Dornbirn) 34:13. AK 50: 1. Sigi Scherrer 32:34, 2. Hubert Rödhammer (ULC Bludenz) 33:15. AK 55: 1. Wigbert Hammerer (LSG Vorarlberg) 34:12. AK 60: 1. Martin Kienast (TS Gisingen) 39:43. JUNIOREN (3 km): 1. Michael Hagen (TS Lustenau) 9:53. JUGEND: 1. Florian Heinzle (ULC

arido Dornbirn) 10:11. SCHÜLER: 1. Mario Gächter (TS Götzis) 11:37.

FRAUEN (9 km): 1. Petra Summer (SAECO Power Team Koblach) 36:13, 2. Heidrun Heim (ULC arido Dornbirn) 39:36, 3. Ingrid Weber-Haak (GER) 39:45. FRAUEN (3 km): 1. Maria Wille (LIE) 11:26, 2. Tina Thierstein (LIE, 1. JUNIOREN) und Cornelia Heinzle (ULC arido Dornbirn, 1. JUGEND) 11:30. 4. Elsbeth Heinzle (ULC arido Dornbirn, 1. AK 40) 12:03. SCHÜLER: 1. Friederike Heinzle (ULC arido Dornbirn) 13:22.

2. Lauf, 16. Dez. 1995

MÄNNER (4 km): 1. Markus Gächter (SUI) 12:30, 2. Roland Wille (LIE, 1. AK 35) 12:27, 3. Xaver Baumgartner (SUI, 2. AK 35) 12:36, 4. Robert Peschl (TS Jahn Lustenau) 12:38. AK 30: 1. Kurt Grauer (LG Montfort) 13:21. AK 40: 1. Siegfried Fröhle (SAECO Power Team Koblach) 13:30. AK 50: 1. Sigi Scharrer 13:52. AK 55: 1. Eugen Loacker (LG Montfort) 14:25. AK 60: 1. Christian Vetsch (SUI) 14:49, 2. Josef Hagen (TS Lustenau) 17:07. AK 65: 1. Gerhard Fritsch (TS Mäder) 18:29. JUNIOREN (2 km): 1. Bruno Stadelmann (SV Buch) 6:07. JUGEND: Michael von Gunten (GER) 6:16, 3. Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 6:52. SCHÜLER: 1. Philipp Weder (SUI) 7:28, 3. Mario Gächter (TS Götzis) 7:39.

FRAUEN (4 km): 1. Ingrid Weber-Haak (GER) 16:04, 2. Erika Sommer (GER) 16:09, 3. Heidrun Heim (ULC arido Dornbirn) 17:37. FRAUEN (2 km): 1. Tina Thierstein (LIE, 1. JUNIOREN) 7:00, 2. Bianca Schatzmann (LG Montfort) 7:03, 3. Maria Wille (LIE) 7:07. AK 40: 1. Elsbeth Heinzle (ULC arido Dornbirn) 8:10. JUGEND: 1. Sarah Thierstein (LIE) 7:39. SCHÜLER: 1. Kerstin Kühne (SUI) 7:26.

31. Dez. 1995 2. Int. ILSE-MODEN Silvesterlauf, Kainach / AUT

MÄNNER (7 km): 1. Igor Salamun (SLO) 22:30, 2. Norbert Domnik (KTM Klagenfurt) 22:57, 3. Harald Bauer (TUS Kainach) 22:59. AK 40: 1. Sepp Ehgartner (ATUS RAIKA Judenburg) 25:38. AK 50: 1. Martin Stenitzer (Tyrolia Jaritzberg) 26:45. AK 60: 1. Alojz Gologranc (SLO) 29:03, 2. Julius Holzner (LTC Raiffeisen Graz) 32:42. JUNIOREN: 1. Midja Krainzic (SLO) 24:08, 2. Jürgen Nikas (LTC Raiffeisen Graz) 24:15. JUGEND (2,8 km): 1. Harald Griesbacher (TUS Feldbach) 9:50. SCHÜLER: 1. Alexander Rociz (SLO) 9:42, 3. Mahdi Sareban (ATG Graz) 10:13. FRAUEN (7 km): 1. Karoline Dohr (TUS Kainach) 27:58, 2. Herta Fink (1. AK 40) 30:36, 3. Brigitte Swonar (Gratkorn) 32:52. AK 50: 1. Alojzija Felician (SLO) 36:38. JUNIOREN: 1. Katarina Zagavec (SLO) 34:55. JUGEND (2,8 km): 1. Kerstin Wurzer (ATUS RAIKA Judenburg) 12:54. SCHÜLER: 1. Manuela Stocker (Kapfenberger SV) 12:20.

13. Int. Österreichischer Berglaufcup 1995 / AUT

Endstand nach 41 Rennen:
MÄNNER: Christian Schwentner (U. Eidenberg) 283 Pkte. AK 30 (GESAMTBESTER): Hubert Resch (SC Leogang) 300 Pkte. AK 40: Peter Höller (Dorfgastein) 300 Pkte. AK 50: Karl-Heinz Körner (SVSG Lunz) 300 Pkte. AK 60: Ambros Unterkircher (Heiligenblut) 300 Pkte. AK 70: Eugen Schabel (LG Ehrenbachhöhe) 180 Pkte. JUNIOREN: Wolfgang Huber (ÖTB Wien) 300 Pkte. JUGEND: Josef Knapp (SV RAIKA Volders) 228 Pkte. SCHÜLER: Mario Egger (SV RAIKA Volders) 240 Pkte.
FRAUEN: Natascha Jakusch (ATSV Ternitz) 272 Pkte. AK 30: Anke Molkenhuth (LCC Wien) 300 Pkte. AK 40: Maria Hermann (UKJ Wien) 297 Pkte. AK 50 (GESAMTBESTER): Erika Tweraser (ALC Wels) 300 Pkte. JUGEND: Pia Kessel (GER) 60 Pkte. SCHÜLER: Andrea Fuchs (LG Pletzer Hopfgarten) 60 Pkte.
VEREINSWERTUNG: LSV Kitzbühel 4.764 Pkte.

6. Jän. 1996 Hallenmeeting, Schielleiten / AUT

Die ersten Ergebnisse der Hallensaison deuten auf eine Steigerung der steirischen Mehrkämpfer gegenüber dem Vorjahr hin. Heiko Mandl (ATSE Graz) verbesserte sich minimal im Sprint und im Kugelstoß, Klaus Ambrosch (U. Spk. Graz) legte mit der Kugel einen halben Meter zu. Die Jugendliche Roswitha Stermsek (U. Spk. Leibnitz) gefiel beim Sieg im 50-Meter-Lauf in 6,75 Sekunden, mit 12,78 Metern im Kugelstoß (über ein Meter weiter als 1995) und weitgesprungenen 5,23 Metern.

MÄNNER: 50 m: 1. Heiko Mandl (ATSE Graz) 6,21. Weit: 1. Klaus Ambrosch (U. Spk. Graz) 6,57. Kugel: 1. Miro Vodovnik (SLO) 15,78, 2. Heiko Mandl (ATSE Graz) 14,33, 3. Klaus Ambrosch (U. Spk. Graz) 13,57. JUGEND: 50 m: 1. Michael Klautzer (U. Spk. Leibnitz) 6,51. Kugel: 1. Martin Mandl (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 12,98. SCHÜLER: Kugel: 1. Christian Pratter (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 11,75. FRAUEN: 50 m / Weit: 1. Roswitha Stermsek (U. Spk. Leibnitz) 6,75 / 5,23. Kugel: 1. Christiane Pelzmann (U. Spk. Leibnitz) 11,86, 2. Monika Brodschneider (U. Spk. Leibnitz) 11,79. JUGEND: Kugel: 1. Roswitha Stermsek (U. Spk. Leibnitz) 12,78. SCHÜLER: 50 m: 1. Sandra Maier (MLG Spk.) 7,17.

6. Jän. Straßenlauf in Faro / POR

Am Ende eines zweiwöchigen Trainingslagers an der Algarve in Portugal beteiligten sich Robert Platzer (LCAV doubrava) und Hans Funder (ASKÖ Villach) in Faro an einem Straßenlauf über 10,1 Kilometer. Die beiden Österreicher bewältigten die hügelige und damit ziemlich schwierige Strecke in 32:42 und 34:26 Minuten, womit sie die Plätze 12 und 21 erreichten. MÄNNER (10,1 km): 1. Luis Jesus (POR) 31:10, 2. Joaquim Silva (POR) 31:12, 3. Fernando Couto (POR) 31:13, 9. Steffen Dittmann (GER) 32:25, 12. Robert Platzer (LCAV doubrava) 32:42, 21. Hans Funder (ASKÖ Villach) 34:26.

IMPRESSUM

CHEFREDAKTEUR: Kurt Brunbauer,

Eichendorffstraße 16, 4020 Linz,
Telefon/Fax: 0732/330302.

HERAUSGEBER: Dr. Christoph Michelic,

Rosenthalgasse 3,
1140 Wien, Telefon/Fax: 0222/9119876.

MITARBEITER: Wolfgang Adler.

FOTOS: Helmut Ploberger.

MEDIENINHABER: ÖÖ. Leichtathletikverband,

Ziegeleistraße/Stadion,
4020 Linz, Telefon: 0732/664207.

VERANTWORTLICH FÜR INHALT UND GESTALTUNG: Kurt Brunbauer.

ERSCHEINUNGSWEISE, ABOS:

LEICHTATHLETIK erscheint achtmal jährlich.
Abopreis Inland S 320,-, Ausland S 420,-. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls nicht 2 Monate vor Ablauf storniert wird.

VERTRIEB: Dr. Christoph Michelic,
Rosenthalgasse 3, 1140 Wien,
Telefon/Fax: 0222/9119876.

EIGENTUMSVERHÄLTNISSE:

ÖÖ. Leichtathletikverband,
Ziegeleistraße/Stadion, 4020 Linz,
zu 100 Prozent.

BLATTLINE: Die LEICHTATHLETIK dient den Interessen der gesamten Leichtathletik Österreichs.

LAYOUT: Satz & Grafik Obergruber KEG,
Hausleitnerweg 91, 4020 Linz,
Tel. 0732/330266.

DRUCK: Salzkammergut-Druckerei
Druckereistraße 4, 4810 Gmunden.
Tel. 07612 / 4235

SANDRA BAUMANN
 von Frau
 zu Frau:

Die Tage, über die man nicht spricht

„Die Tage über die man nicht spricht“ sind der eigentliche Grund, warum ich als aktive Sportlerin diesen Beitrag verfasst habe. Ich denke, dieses Thema findet viel zu wenig Beachtung. Selbst in Fachbüchern wird es häufig nur am Rande erwähnt. Viele Sportlerinnen, die mit speziellen Fragestellungen zu ihren Frauenärzten kommen, fühlen sich schlecht beraten. Sie brauchen, wie in anderen Bereichen, auch hier eine spezielle Betreuung. Nicht mit dem Sport vertraute Mediziner können sie oft nur selten geben.

Da ich keine Expertin, nur Betroffene bin, kann dieser Artikel natürlich nicht allen wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Ich hoffe aber, ein wenig zur Sensibilisierung beizutragen.

Viele Frauen sorgen sich um ihre Menstruation und Sportlerinnen bilden da keine Ausnahme. Vielmehr sind sie mit der Frage konfrontiert, in welchem Ausmaß Trainingsbelastungen verträglich sind. Manche von uns würden es vorziehen, keine Menstruation zu bekommen. Es ist jedoch ein Unterschied, am Tag des Wettkampfes nicht gerade "die Tage" zu haben, und dem Wunsch, sie überhaupt nicht zu bekommen.

Eine normale Periode bewegt sich zwischen 25 und 35 Tagen. Tritt die Menstruation häufiger auf, oder bleibt sie völlig aus, in diesem Fall spricht man von einer Amenorrhoe, sollte ein Frauenarzt aufgesucht werden. Im Falle einer normalen Periode stellen die Eierstöcke ständig Östrogen her, die Menge schwankt jedoch im Verlaufe des Zyklus. So wird in der ersten Phase (Follikelphase) zu Beginn sehr wenig Östrogen produziert um in der zweiten Phase rasch anzusteigen. Während der Lutealphase (vom Eisprung bis zum ersten Tag der Periode) wird sehr viel Östrogen und zudem Progesteron produziert (bewirkt, daß die Innenwand des Uterus nach dem Eisprung reift). Was passiert nun bei Östrogen- und Progesteronmangel?

Bild: Kurt Brunbauer



Zyklusstörungen

Neben der Bedeutung für den Zyklus bewirkt Östrogen auch, daß mehr Kalzium aus der Nahrung aufgenommen und in die Knochen eingelagert wird. Bei Östrogenmangel verlieren Frauen Kalzium aus den Knochen, wodurch die Knochendichte geringer wird. Man spricht dann von Osteoporose. Vor allem ältere Frauen leiden daran. Es kann aber auch bei Sportlerinnen vorkommen, vor allem, wenn die Tage unregelmäßig sind oder überhaupt ausbleiben. Das Auftreten von Ermüdungsbrüchen wird dadurch begünstigt und es empfiehlt sich, als Sportlerin regelmäßig Knochendichtemessungen vornehmen zu lassen. Frauen mit unregelmäßiger Periode haben zwar ausreichend Östrogen und müssen sich über ihre Knochen keine Sorgen machen, aber meist nur geringe Mengen Progesteron. Dieses Problem ist unbedingt mit einem Frauenarzt zu besprechen!

Ein Ausbleiben der „Tage“ kann auch durch einen zu geringen Körperfettanteil - individuell verschieden - oder durch Streß hervorgerufen werden, vorausgesetzt die Empfängnisverhütung erfolgt nicht durch Einnahme der Pille.

Bei Läuferinnen bleibt die „Periode“ öfter aus. Der Körper reduziert, grob formuliert, seine Funktionen auf wesentlichere Dinge und setzt die Regel aus. In diesem Falle empfiehlt Dr. Andreas Brunner, Gynäkologe am Krankenhaus Mödling, die Gabe von leichten Hormonpräparaten, um den Zyklus zu normalisieren. Auch Prolactin, ein in der Hypophyse gebildetes Hormon, spielt bei der Regulierung des Zyklus eine gewisse Rolle, wobei aber die exakten Zusammenhänge noch nicht erforscht sind.

Prämenstruationssyndrom

Darunter versteht man eine Reihe von Symptomen, unter denen Frauen während der letzten Tage vor Menstruationsbeginn leiden. Die Symptome lassen sich in vier Kategorien einteilen: Angst (Nervosität, Schlaflosigkeit), Depressionen (Stimmungsschwankungen), vergrößerter Appetit und Flüssigkeitsretention (z.B. Brustschmerzen, schwere Beine, Gewichtszunahme). Bei körperlichen Belastungen ist darauf natürlich Rücksicht zu nehmen. Bei Brustschmerzen und Spannungszuständen empfiehlt sich das Tragen eines Sport-BH's, auch wenn es sonst nicht nötig erscheint. Er sollte in erster Linie angenehm zu tragen sein und dennoch die nötige Stützfunktion übernehmen. In den Tagen vor der Regel erfolgt ein natürlicher Leistungsabfall, der während der Menstruation, auch aufgrund der psychischen Belastung, anhält. An diesen Tagen müssen Betreuer besonders einfühlsam sein. Eine gute Zusammenarbeit zwischen Trainer und Athletin ist durch das Wissen um die „Tage“ gekennzeichnet. Wenn möglich ist dies schon bei der Trainingsplanung zu berücksichtigen. Auf keinen Fall sollten harte Trainingsbelastungen, wie etwa intensives Sprint- oder Krafttraining und hohe anaerobe Einheiten absolviert werden. Läuferinnen sollten umfangorientiert trainieren. Wenn nötig empfiehlt sich die Gabe von krampflösenden beziehungsweise schmerzstillenden Mitteln. Aber: Dopingliste beachten!

Ein Wettkampf während der Tage

Wie sich bei jeder Frau das prämenstruelle Syndrom unterschiedlich stark auswirkt, so ist auch der Leistungsabfall während der Menstruation verschieden. Abgesehen von der hygienischen Belastung, sollte schon aufgrund unvorhersehbarer Leistungsschwankungen der Hauptwettkampf nicht während der Tage erfolgen.

Was kann nun gemacht werden, fallen beide Termine zusammen? Läuferin mit den Tagen, hilft die Akzeptanz der besonderen Umstände und eine reduzierte Erfolgserwartung. Vor wichtigen Wettkämpfen kann die Regel durch Hormongabe vorzeitig herbeigeführt werden. Das sollte aber nur in Ausnahmefällen gemacht werden. Häufige Manipulationen verursachen mehr Probleme als sie nutzen. Auf keinen Fall sollte die Menstruation nach hinten verschoben werden. Ein Hinauszögern der Monatsblutung kann dazu führen, daß das gleiche schwere Gefühl wie beim prämenstruellen Syndrom auftritt.

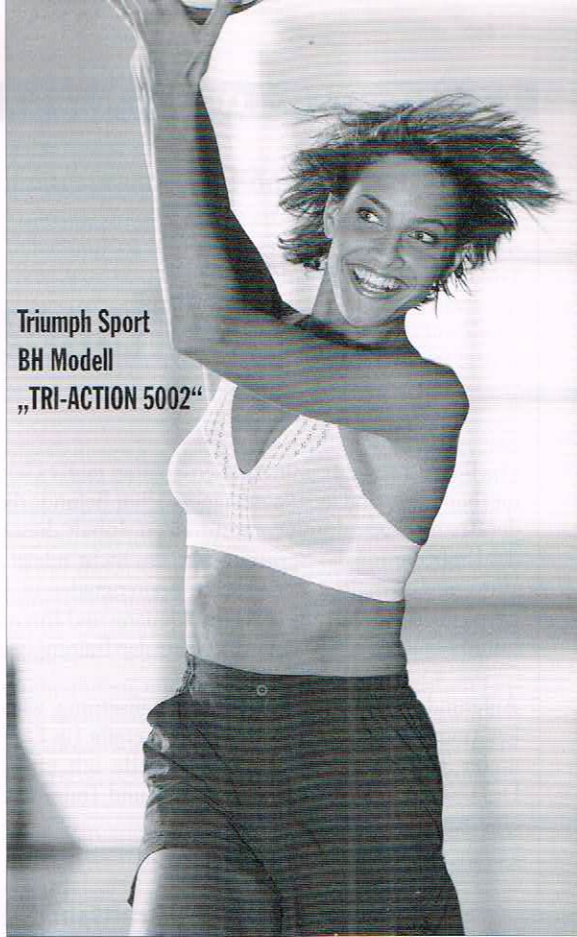
Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Menstruation und begleitende Beschwerden, obwohl sich viele Sportlerinnen deren Abschaffung wünschen würden, normale Vorkommnisse bei Frauen sind. Bei der Trainingsplanung ist darauf Rücksicht zu nehmen und viel Fingerspitzengefühl erforderlich. Solltet Ihr Probleme und Fragen haben, wendet Euch an einen Vertrauensarzt.

Für die wissenschaftliche Beratung bedanke ich mich herzlich bei Sportärztin und Läuferin Dr. Anna Haderer (Krankenhaus Ried/Innkreis, Tel.: 07252/902) und Dr. Andreas Brunner (Krankenhaus Mödling, Tel.: 02236/204). Beide haben sich mit diesem Thema befaßt und geben Euch gerne Auskunft.

Literatur:

- Costa/Guthrie: Women and Sport, Human Kinetics, USA 1994
- Hollmann/Hettinger: Sportmedizin, Arbeits- und Trainingsgrundlagen, 3. Auflage, Schattauer, Stuttgart 1990
- Shangold/Mirkin: Sportmedizin für Frauen, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1990

Triumph Sport
BH Modell
„TRI-ACTION 5002“



Natürlich ist Sporttreiben gesund! Keine Frage! Das war es schon immer. Doch heute ist Sport auch eine Lebensphilosophie. Es gehört einfach zu unserem Leben. Wir fahren Rad, treiben Gymnastik, gehen ins Fitneßstudio, laufen Ski, spielen Tennis, Golf, Hand- oder Streetball, skaten, joggen, oder walken regelmäßig durch den Park oder - der letzte Schrei - rollen in-line auf Rollerblades durch die Stadt. Kurzum - wir sind ständig in Bewegung. Doch während die Jungen sich dabei mehr über das Darüber, sprich, ihr sportliches Outfit kümmern, sollten Mädchen auch an das Darunter und ihre Brust denken!

Denn das zarte Gewebe der Brust hält so viel Belastung nicht ohne Schaden aus. Die richtige Unterstützung muß also her! Doch ein herkömmlicher BH reicht dafür nicht aus. Der rutscht meist hoch, die Träger schneiden ein oder rutschen über die Schulter, und er bietet rundum zu wenig Halt. Deshalb präsentiert TRIUMPH INTERNATIONAL eine Sport-BH-Kollektion, die einen perfekten Schutz bietet. Denn bei diesen BHs wird die Brust zuverlässig stabilisiert, und das ist es, worauf es ankommt! Da umschließen die BH-Körbchen den Busen wirklich komplett. Stabile, elastische Abschlußbänder unter der Brust verhindern das Hochrutschen. Breite und bequeme Träger, im Rücken gewitzt in X- oder Y-Form nach innen gesetzt, sitzen bei jeder noch so extremen Bewegung bombensicher, ohne auch nur einen Muskel einzuengen oder Gelenke zu behindern. Eine stufenlose Trägerverstellung mit Klettband-Verschluß sorgt zusätzlich für Sicherheit.

Selbstverständlich ist auch das Material der Sport-BHs besonders hautfreundlich. Es besteht aus viel Baumwolle mit ausgeklügelten Beimischungen, die das „Klima“ des Körpers regulieren. Sie heißen SENSI-TEX, CoolMax oder COTTYLENE und sind so saugfähig, daß sie sofort den Schweiß von der Haut an die Oberfläche leiten und für rasche Verdunstung sorgen. So fühlt sich die Haut immer trocken an und kühlt nicht aus. Außerdem garantieren diese raffinierten Mischungen, daß die BHs formbeständig bleiben und trotzdem - hygienisch! - mit 60 Grad gewaschen werden können.

Sprint und sprintspezifisches Krafttraining

Das Bemühen der Trainingswissenschaften muß es sein, anhand biomechanischer und leistungsdiagnostischer Befunde die Optimierung der Trainingsgestaltung voranzutreiben. Inhalt dieses Beitrages soll das Krafttraining des Sprinters sein, das nicht zuletzt angesichts der Witterungsverhältnisse in unseren Breitengraden in den Wintermonaten enormes Gewicht gewinnt. Umfang und Intensität des Krafttrainings nimmt nicht selten die Hälfte der Trainingszeit in Anspruch.

Aufgrund dieser inhaltlichen Prioritätensetzung, wie sie sich in vielen Trainingsgruppen fast zwangsläufig ergibt (in Ermangelung optimaler Trainingsbedingungen?!), stelle ich einige Punkte zur Diskussion, die im Zuge der Trainings- und Trainingsinhaltsplanung eine Anregung sein sollten.

Relevanz maximaler Kraftfähigkeiten

Zunächst steht die Frage im Raum, welche Rolle die Maximalkraft als leistungsbestimmender oder gar leistungsbegrenzender Faktor spielt. Die Tatsache, daß Spitzensprinter laut eigenen Angaben ohne forciertes Krafttraining das Auslangen finden, relativiert die Forderung nach einer maximalen Kraftfähigkeit ein wenig. Dennoch steht



die Ausprägung "allgemeiner" Maximalkraftfähigkeiten auf einem Mindestniveau für jeden Sprinter wohl außer Frage.

Kurz erwähnt soll hierbei das Konzept der Muskelleistungsschwelle und den damit verbundenen Fähigkeiten zur Erzeugung einer hohen Kraft (bzw. Leistung) bei hohen Bewegungsgeschwindigkeiten sein (darüber mehr in einer der nächsten Ausgaben).

Biomechanische Merkmale des Sprintlaufes

Doch nicht die Maximalkraft soll das Thema sein, sondern die Spezifität des Krafttrainings. Dazu ist es notwendig, das Anforderungsprofil einer Disziplin zu kennen.

Inzwischen hat sich die Orientierung am "neuen Sprinttechnik-Modell" weitgehend durchgesetzt, vor allem was die Hochgeschwindigkeitsabschnitte während eines Sprints betrifft. Am eindrucksvollsten ist diese Umsetzung dieser Technik wohl Florence Griffith-Joyner gelungen, sodaß ihr Technikmodell das bis dahin "gültige "Borsow-Modell" ablöste (Abb. 1).

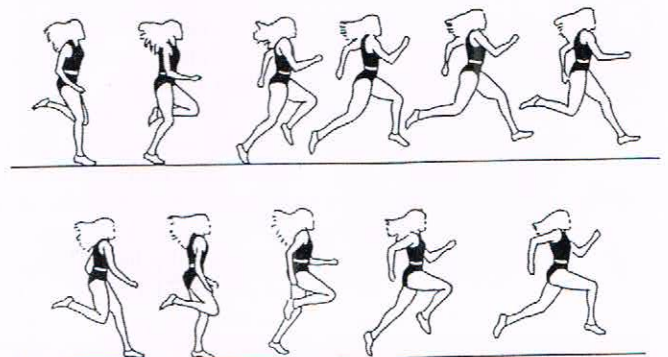


Abbildung 1: Modell "Griffith-Joyner": gekennzeichnet durch geringes Anterssen, ausgreifenden Vorderschwung und verändertes Armschwingverhalten. aus: TIDOW/WIEMANN 1994

Hauptsächlich geändert hat sich die Vorstellung von der Aktivierungsfolge der Muskulatur und der Funktion der sogenannten Kinetoren. Aussagekräftige Daten zur Muskelaktivität, vor allem aber zur Aktionsform spezieller Muskelgruppen (exzentrisch, konzentrisch, ...) liegen für den Sprint vor.

So prägte WASER (1984) den Ausdruck des „ziehenden Laufens“ und erkannte vor mehr als zehn Jahren die Rolle der ischiocruralen Muskulatur bei Maximalsprints. Inzwischen kann man davon ausgehen, daß für die Hochgeschwindigkeitsabschnitte nicht die Stoß-, sondern vielmehr die Ziehbewegungen und damit die Leistungsfähigkeit der involvierten Muskelgruppen entscheidend sind.

DER BEWEIS, daß man auch ohne „unspezifisch“ trainierte Kraftpakete Erfolg haben kann: Frank FREDERICKS.
Bild: PLOHE

Neuere Untersuchungen (LI 1994) differenzieren den Sprint in 5 Hauptphasen:

- (1) Reaktions- und unmittelbare Startphase
- (2) 1. Beschleunigungsphase
- (3) 2. Beschleunigungsphase (Trainingspraktikern als "Übergang" ein Begriff)
- (4) Maximalgeschwindigkeitsphase
- (5) Phase sinkender Geschwindigkeit

(nach LI, KRÜGER 1995)

Interessant, weil trainingsmethodisch am schwersten faßbar, erscheinen die Phasen (3) und (4). Vor allem die 2. Beschleunigungsphase, die hinsichtlich der Bodenkontaktzeiten und der Körperhaltung (Oberkörperaufrichtung) durchaus mit der Maximalgeschwindigkeitsphase vergleichbar ist, wird durch das Kraftpotential der Beinmuskulatur mitbestimmt.

Während aber die Beinextensoren (m. rectus fem. und m. vasti) im 1. Beschleunigungsabschnitt konzentrisch arbeiten, wechselt deren Aktionsform in der 2. Beschleunigungsphase in einen schnellen Dehnungs-Verkürzungszyklus (exzentrisch-konzentrisch). Dieselben Arbeitsbedingungen wie für die Kniegelenksstrecker (im herkömmlichen Sinn) lassen sich auch für die Fußgelenksstrecker finden (LI, KRÜGER 1995, 44).

Anders stellt sich die Situation für die ischiocrurale Muskulatur dar. Die als "Beinbeuger" geläufige Muskulatur der Oberschenkelrückseite arbeitet im 2. Beschleunigungsabschnitt wie auch bei maximaler Geschwindigkeit konzentrisch, d.h. die Muskelkraft wird über eine Verkürzung der Muskeln bewerkstelligt, und zwar mit einem ballistischen Anteil (Phase der Rückbeschleunigung des Beines bis zum Bodenkontakt) und einem Anteil mit höheren Widerständen (Trägheits- und Reibungskräfte während des Bodenkontaktes).

Nun orientiert sich ein sprintspezifisches Krafttraining aber nicht nur an den Arbeitsformen der betroffenen Muskulatur, sondern auch an den räumlich-zeitlichen Parametern der Wettkampfstruktur. Solche räumlich-zeitlichen Parameter sind Hüft-, Kniewinkel, Kontakt- bzw. Aktivitätszeiten u.ä.

Für die eben dargestellten Muskelgruppen in der 2. Beschleunigungsphase beispielhaft dargestellt:

- „Beinstrecker“:
schneller Dehnungsverkürzungszyklus im Bereich von 110-140ms bei einer Kniewinkelveränderung von wenigen Graden.
- „Beinbeuger“:
ballistisch-konzentrische Kontraktion von ca. 150ms und eine Kniewinkelverringerung von 160° auf 140°.

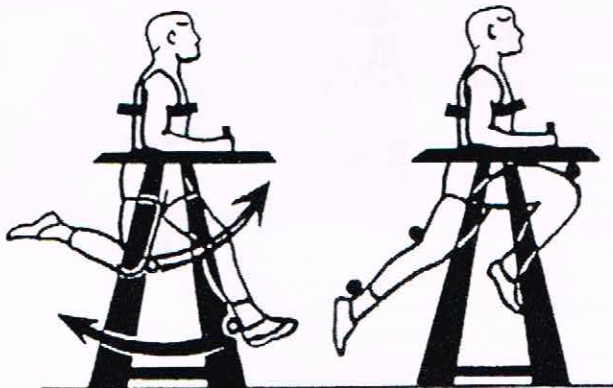


Abbildung 2: Modell eines sprintkraftspezifischen Trainingsgerätes

Trainingspraktische Konsequenzen

Ist das Problem nun erkannt und analysiert, sieht sich die Trainingspraxis mit der Schaffung solcher spezifischer Übungssituationen konfrontiert. Einiges wurde dabei in Richtung Simulation der Wettkampfbewegung schon entwickelt, vieles bleibt aber noch unbearbeitet. Ein Beispiel für die Entwicklung sprintspezifischer Krafttrainingsgeräte stellt die Apparatur von TIDOW/WIEMANN (1994/II - Abb. 2) dar.

Es muß dabei festgestellt werden, daß aufgrund dieser Erkenntnis nicht automatisch alle anderen, weniger spezifischen Kraftübungen an Sinnhaftigkeit verlieren. Es soll damit nur der Optimierungsprozeß herausgestrichen werden, den jeder Trainer für seine Spitzenathleten zu vollziehen hat. Und dieser Optimierungsprozeß beginnt bei einer konkreten Trainingszielformulierung, die die weitere Vorgangsweise leiten soll. Dann ist eine sorgfältige Auswahl der Trainingsinhalte anhand der formulierten Ziele der nächste durchzuführende Schritt. Es können Trainingsumfang und -intensität ab einem gewissen Leistungsniveau nicht mehr beliebig gesteigert werden, daher gewinnen spezifische Übungssituationen gerade im Krafttraining immer mehr an Bedeutung und verdrängen vermeintlich unspezifische Übungen.

Um die dargestellte Situation etwas zu polarisieren, sollen im Anschluß einige exemplarische Konsequenzen aus den Überlegungen dargestellt werden (Tab. 1):

Formuliertes Trainingsziel:

Ausprägung der speziellen Kraftfähigkeiten mit Akzentuierung des 2. Beschleunigungs- bzw. Maximalgeschwindigkeitsabschnittes.

spezifisch	unspezifisch
Dehnungs-Verkürzungszyklen (DVZ), reaktive Sprünge	Wadenheben im Sitzen mit maximalen Gewichten
Einbeinige Mehrfachsprünge im schnellen DVZ	Leg-extensions (klassische eingelenkige Beinstrecker)
Schrittsprünge mit betont schneller Hüftstreckung	Bein-Abduktion an entsprechendem Kraftgerät
Zugimulationen gegen äußere Widerstände (Kniewinkel ca. 150°)	Beincurl mit maximalen Gewichten und Bewegungsamplituden

Tabelle 1:

Gegenüberstellung spezifische/unspezifische Krafttrainingsituationen

Die rechts aufgezeigten Übungen haben gerade unter dem präventiven Aspekt durchaus ihre Berechtigung. Auch um dem Prinzip der Variation der Belastung gerecht zu werden, ist es mitunter sinnvoll, unspezifisches Übungsgut einzuflechten. Das Schwergewicht bilden jedoch mit Sicherheit jene Übungen, die der Belastungsstruktur der Wettkampfbewegung in Einklang mit dem übergeordneten Trainingsziel am nächsten kommt.

Literatur:

- LI, Q. (1994).
Funktionelle Bedeutung der Beinstreck- und Beinbeugemuskulatur während spezifischer Bewegungsphasen im Sprint.
Erlensee: SFT-Verlag.
- LI, Q., KRÜGER, A. (1995).
Die Beschleunigungsphase im Sprint ist nicht ein-, sondern zweiteilig.
In: Leistungssport 3/1995, S. 39-45.
- TIDOW, G., WIEMANN, K. (1994).
Zur Optimierung des Sprintlaufes - Teil I u. II.
In: Leistungssport 5 u. 6/1994 S. 14-19, 11-16.
- WASER, J. (1984).
Zum Techniktraining beim Laufen.
In: Leistungssport 1/1985, S. 34-38.

GERHARD ZALLINGER

PERSONELLES



TODESFALL

Fassungslos reagierte man in Vorarlberg auf die Nachricht vom Tod des 46jährigen Abteilungsleiters der Turnerschaft Dornbirn JOSEF SALZMANN (Bild). Der Vater dreier Kinder verstarb am 17. Dezember an den Folgen eines Hirnschlages. Mehr als drei Jahrzehnte widmete er den Gutteil seiner Freizeit der Leichtathletik und seinem Verein, den er gemeinsam mit Gerhard Benedikt führte. In den 60er Jahren war „Sepp“ aktiver Leichtathlet. Nach aktiver Laufbahn schenkte er der Sache mit Selbstverständlichkeit weiterhin Energie und Begeisterung. „Wir haben einen verlässlichen Mitgestalter verloren“, würdigte Professor Norbert Gassner von der Turnerschaft Dornbirn den Verstorbenen anlässlich der Begräbnisfeierlichkeiten in der Hatler Pfarrkirche. Für Vorarlbergs Leichtathletikpräsident Bruno Wüstner war Salzmann ein konstruktiver und einsatzfreudiger Mitarbeiter im Landesverband. Als Trainer, Kampfrichter und Organisator von Wettkämpfen auf „seiner“ Birkenwiese, dem Dornbirner Stadion, war Sepp Salzmann bekannt. Die jährlichen „Internationalen Seniorenspiele“ waren ihm, der die Veranstaltung leitete, besonderes Anliegen. In diesen Spielen spiegelte sich sein Verständnis von Sport wider: dem Gesellschaftlichen Platz zu geben, dem Zwischenmenschlichen mehr Bedeutung zu schenken als dem Sieg oder einem Rekord. Die österreichische Leichtathletik trauert mit seiner Familie und vielen Freunden um den Menschen Josef Salzmann.



GEBURTSTAGE

„Einen Schatz hüten wie seinen Augapfel.“ Die geläufige Redensart trifft auf DETLOFF GRAF VON SCHWERIN (Bild) zu, wie kaum auf eine andere Person. Der Schatzmeister des ÖLV und amtierende Präsident der IBL (Int. Bodensee-Leichtathletik) hütet und verwaltet seit Jahren das Vermögen des Verbandes. Von 1981 bis 1993 war er ÖLV-Vizepräsident. In Sachen Finanzen rechnet dem weisen, weißhaarigen Vorarlberger, der am 4. Dezember 75 Jahre wurde, bis heute niemand etwas vor.

Als VERONIKA „Ronny“ KOHLBACH feierte die Wienerin Veronika Almer ihre größten sportlichen Erfolge in den 30er-Jahren. Aufgrund ihrer Vielseitigkeit sammelte Ronny Kohlbach nicht weniger als 31 österreichische Meistertitel (100 / 200 m / 80 m Hürden / Weitsprung / Diskuswurf / Staffeln). Die Olympionikin von 1936 war bei den Frauen-Weltspielen 1934 in London Bronzemedaillegewinnerin in der 4 x 100-Meter-Staffel. Im Trikot der deutschen Nationalmannschaft errang sie als EM-Fünfte 1938 im Weitsprung den wohl wertvollsten Triumph. Am 3. Jänner feierte die vitale Jubilarin in ihrer Heimatstadt Wien den 90. Geburtstag.

HANS-PETER CAR

Seinen 18. Geburtstag feiert KURT FEICHTENBERGER, jener Oberösterreicher, der die 800 Meter als erster unter zwei Minuten lief (1947 bei einem Länderkampf Oberösterreich gegen Salzburg - 1:58,9 min). Es ist zugleich Feichtenbergers letzter richtiger Geburtstag in diesem Jahrtausend. Wie das? Feichtenberger ist ein Opfer der Schaltjahre. Das ist wohl auch der Grund für die Jugendlichkeit des ehemaligen Mittelstreckenläufers und späteren Sektionsleiters der Steyrer „Amateure“. Am 29. Februar wird der agile Pensionist 72 Jahre.

SERVICE

Briefe an die Redaktion: LEICHTATHLETIK
Eichendorffstraße 16, 4020 Linz

AUTOGRAMMADRESSEN

Bruny Surin (CAN), Weltmeister '95 4 x 100 m, Hallen-Weltmeister '93 und '95 über 60 m. Anschrift: T.C. Management, Inc. P.O.Box 7959, Culver City, California 90233, USA.

Leonhard Hudac (SV Schwechat), Österreichischer Staatsmeister im Zehnkampf '93 und '94. Anschrift: Achauerstraße 51, Leopoldsdorf.

BÜCHER / BROSCHÜREN

LEICHTATHLETIK Bilderbogen, Kurt Brunbauer, Eigenverlag, 128 Seiten, Format A-4, harter Einband. Bildband, Statistik- und Anekdotenbuch in einem. Alle oberösterreichischen Olympia-, WM- und EM-Teilnehmer, alle Staatsmeister aus Oberösterreich, alle öö. Landesmeister der Geschichte. Statistisches in Zahlen, historisches in Wort und Bild, glossiert, pointiert, karikiert. 32 Seiten zum Teil preisgekrönter Farbfotos, viele SW-Fotos. S 320.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Kurt Brunbauer Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Fax 0732/330302.

50 Jahre Steirischer Leichtathletikverband, 88 Seiten, Format DIN-A 4. Artikel ehemaliger steirischer Spitzenathleten, ewige StLV-Bestenlisten, Stand: 31.12.1995. S 150.-. Zu bestellen bei: Steirischer Leichtathletikverband, Jahngasse 1, 8020 Graz.

IAAF World Cross Challenge Handbook 1993/94, englisch/französisch, 67 Seiten, Format 21,5 x 14

cm. Regeln für Teilnahme am Crosslauf-Weltcup, Streckenskizzen, Adressen aller Meeting-Direktoren, Endklassament des Crosslauf-Weltcups 1992/93, qualifizierte Athleten für 1993/94 mit Bestzeiten, Adressen der Verbände (qualifizierte Athleten). S 20.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

IAAF World Cross Challenge Handbook 1994/95, englisch/französisch, 79 Seiten, Format 21,5 x 14 cm. Regeln für Teilnahme am Crosslauf-Weltcup, Streckenskizzen, Adressen aller Meeting-Direktoren, Endklassament des Crosslauf-Weltcups 1993/94, qualifizierte Athleten für 1994/95 mit Bestzeiten, Adressen der Verbände (qualifizierte Athleten). S 20.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

FANARTIKEL

Autogrammkarte von Renaldo Nehemiah (USA, Ex-Weltrekordler 110 m Hürden) ohne Unterschrift. S 20.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

Autogrammkarte von der WM 1995 Göteborg mit Fotos und Unterschriften aller Österreich-Teilnehmer. S 50.- inkl. Versand und Portospesen. Zu bestellen bei: Christoph Michelic, Rosenthalgasse 3, 1140 Wien, Tel./Fax 0222/9119876.

SPORTGERÄTE

Günstige Startmaschinen, geeignet für Aschen- und Tartanbahn gesucht. Meldungen an: Union Naturfabrik/Ahorn, Reinhold Eibensteiner, 4204 Reichenau, Tel. 07211/559 ab 19 Uhr.

TRAINING

Laufen am Laufband war der Publikumshit anlässlich einer „bunten Woche“ in Kuchl. Diese Sportveranstaltung wurde vom örtlichen Sportgeschäft Wallmann veranstaltet. Über 50 Hobby- und Volkssportläufer waren mit Begeisterung dabei.

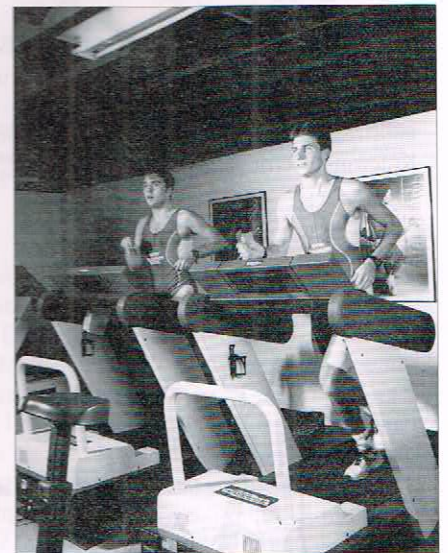


Bild: Stefan Zenzmaier

KURSE

Lehrwartausbildung der Bundesanstalt für Leibeserziehung Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/281366, Fax 0512/293221:

Eignungsprüfung und 1. Kursteil: 19.-21.4. Innsbruck; 2. Teil: 30.6.-6.7. Innsbruck; 3. Teil: 16.-21.9. Dornbirn; 4. Teil und Abschlußprüfung: 23.-27.10. Innsbruck. Anmeldeschluß: 15. März.

Trainerausbildung der Bundesanstalt für Leibeserziehung Innsbruck, 1. und 2. Semester:
1. Kursteil: 29.9.-5.10. Innsbruck;
2. Teil: 7.-10.11. Innsbruck;
3. Teil: 27.-30.11.; 5.-8.12. Innsbruck.

Trainerausbildung der Bundesanstalt für Leibeserziehung Wien, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien, Tel. 0222/9822661-113, Fax 0222/9822661-288, 1. und 2. Semester: 1. Kursteil: 19.-24.5. Schielleiten; 2. Teil: 23.-29.6. Faak; 3. Teil: 15.-21.9. Schielleiten; 4. Teil: 10.-15.11. Schielleiten. Anmeldeschluß: 25. Februar.

VERBAND / VEREINE

NÖLV: Neuer Seniorenreferent im niederösterreichischen Leichtathletikverband ist Johann Strauß. Anschrift: Buchfeldsiedlung 115, 3393 Zelking, Tel. 02752/2206. Die Ziele des 39-jährigen, laufenden Funktionärs: Erhöhung der Teilnehmerfelder bei Seniorenveranstaltungen, Integration der Senioren in die Leichtathletikfamilie, Symbiose Leistungssport - Seniorensport.

Neue Vereine:

ASKÖ LAC Scharnstein: Gerlinde Wagner, Untersperr 4a, 4644 Scharnstein, Tel. 07615/24381, Fax 07615/24384.

Union Naturfabrik/Ahorn: Otto Aistleitner, Thurnau 70, 4062 Kirchberg/Thening, Tel. 07221/63328.

Neue Telefon-/Faxnummer

APA-Sportredaktion

Tel.: 0222 / 36060 DW 1630 - 1637

Fax: 0222 / 36060-1699

Gunoldstraße 14
1199 WIEN

Alle Veranstalter von Meisterschaften sind verpflichtet, die jeweiligen Tagesergebnisse laufend - auf jeden Fall nach Beendigung des letzten Bewerbes - telefonisch an die Austria Presse-Agentur (APA), Sportredaktion, durchzugeben. Zur Telefonkostensparnis kann ein Rückruf angefordert werden.



Sigrid Kirchmann im Hochsprung-Finale der Olympischen Spiele in Barcelona 1992

Damit österreichische Sportler Höchstleistungen erreichen können...

Als Partner der Jugend engagiert sich die Erste seit Jahren für den Sportnachwuchs - z.B. in der Schülerliga. Aber auch der Breitensport erhält durch die Unterstützung zahlreicher Veranstaltungen immer wieder neue Impulse. Und die Spitzenleistungen österreichischer Sportler und Sportlerinnen beruhen nicht selten auf den Spitzenförderungen der Ersten. In der Leichtathletik genauso wie im Reitsport und beim Segeln.

DIE ERSTE
Nehmen Sie uns beim Namen

Nostalgie mit Guglhupf

OBERÖSTERREICH. Ein Leser hat's gut: Er kann sich seinen Schriftsteller aussuchen. Heißt Zweiter Kurt Brunbauer, muß Erstem nicht bange sein, will er erlesene Leichtathletik konsumieren. Der Chefredakteur servierte mit seinem ersten Buch „LEICHTATHLETIK Bilderbogen“ auf der Linzer Gugl einen besonderen Guglhupf. Zwei Trompeterinnen aus Natternbach bliesen Kurt Brunbauer den Marsch, ehe er ehemalige Spitzensportler auf die rote Couch bat. Ein Hauch von Nostalgie kam auf, als Erika Strasser, Irmgard Wöckinger, Hubert Haas, Karl Bauer, Franz Lechner und Rainer Desch Anekdoten aus dem Buch zum Besten gaben. Vom Beginn einer Karriere mit Halbschuhen, Rockerl und Kopftuch oder einem 10-Kilometer-Tempolauflauf in Gummistiefeln war es nicht weit zum Gugl-Grand-Prix der Weltklasse. Der Journalist Leo Strasser, im Buch statt eines Vorwortes „Unsere Leichtathletik im Wandel der Zeit“ betrachtend, erzählte vom Auftritt der Speerwurf-Olympiasiegerin Ruth Fuchs aus der DDR bei einem Susi-Lindner-Meeting, der erst über Vermittlung Bruno Kreiskys zustande kam.

Pressestimmen: OÖ. Nachrichten: „Ein traumhafter Bilderbogen, mit dem der fotografierende und schreibende Journalist den Spagat zwischen trockenem, wissenswertem Lesestoff und Erheiterndem, Spannendem mühelos meisterte“. Kronenzeitung: „Ein tolles Buch - wunderschöne, zum Teil international preisgekrönte Bilder“. Volksblatt: „Ein gelungenes, mit Fotos, Statistik und G'schichtenln gespicktes Buch“. Sportzeitung: „Attraktiv illustrierte Zeitreise durch Oberösterreichs Leichtathletik“.

In den ersten sieben Wochen seit Erscheinen, verließen mehr als 700 Bücher die Linzer Redaktion. Von Vorarlberg bis Wien, von Schweden über Frankreich und Deutschland bis ins ferne Australien spannt sich der Bogen der Abnehmer des Oberösterreich-Buches.

ADWO



ABSBRUNGHILFE erhielt Kurt BRUNBAUER's „LEICHTATHLETIK Bilderbogen“ von Sigrig KIRCHMANN und Teddy STEINMAYR.
Bild: Harald Arnold

Bildband, Statistik- und Anekdotenbuch

Der Bogen spannt sich vom kleinen, manchmal nahezu anonymen Landesmeister, über erfolgreiche Olympia- und WM-Teilnehmer, bis zu den Weltstars beim „Gugl-Grand-Prix“.

Die Leichtathletik in Oberösterreich fasziniert jeden Betrachter mit großformatigen Farbbildern.

Herausgegeben von **LEICHTATHLETIK**-Chefredakteur Kurt Brunbauer.

Ich bestelle

..... Exemplar(e) zum Preis
von S 320,-/Buch
zzgl. Versand- und Postspesen

Name: _____

Anschrift: _____

PLZ/Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____



bitte
frankieren

An die
LEICHTATHLETIK
Kurt Brunbauer

Eichendorffstraße 16
A-4020 LINZ
Fax: 0732 / 330 302

Ein ganz neues Fahrgefühl



**KÄRNTNER
SPORTLERIN
des Jahres 1995,
MAZDA-Pilotin:
Monika GOLLNER.
Bild: Pessentheiner**

KÄRNTEN. Schnell reagiert hat Prokurist Schmied von MAZDA-Austria, nachdem Monika Gollners „alte Gurke“ ihren Geist aufgegeben hatte. Er stellte der WM-Teilnehmerin im Hochsprung einen nagelneuen 323er mit Sicherheitsausrüstung zur Verfügung. Die Fahrten zwischen ihrer Wohnung in Purkersdorf, dem Elternhaus in Velden, den Trainingszentren Stadlau und Bratislava, der Schule in Grinzing und den vielen Wettkämpfen machen jetzt auch noch Spaß, denn für die Musikliebhaberin ist das Auto neben ABS, Airbag und Schiebedach auch mit einer excellenten Musikanlage ausgestattet. So wird vor jedem Training oder Wettkampf noch schnell „Moni's“ Lieblingshit „Take me higher“ von Diana Ross aufgelegt. Wenn das kein gutes Omen für die Olympischen Spiele ist...

Dokumentation auf steirisch

STEIERMARK. Blickt ein Mensch auf einen Zeitraum von fünfzig Jahren zurück, so liegen vier, vielleicht fünf Generationen in seinem Bewußtsein. Für einen Sportverband wie den Steirischen Leichtathletikverband, der im Vorjahr sein 50jähriges Bestehen feierte, gilt eine solche Betrachtungsweise nicht. Das zumindest meint StLV-Funktionär Gerhard Pierer, der zum Ende des Jubiläumsjahres für ein 88 Seiten dickes Heft Wissenswertes aus Vergangenheit und Gegenwart zusammentrug. Die Generationen folgten dichter, der Wechsel der handelnden Personen wäre häufiger und damit auch eine Labilität dieses Gesellschaftsbereiches die Folge, so Pierer. Erfolgreiche Athleten aus der steirischen Leichtathletikvergangenheit wie Petra Kaspar (Prenner), Elfriede Werthan, Karl Blaha, Horst Mandl, Ingo Peyker oder Heinz Zechner geben in der Broschüre sportliche Berührungspunkte wider. Mit der Fortschreibung einer „Steirischen Bestenliste aller Zeiten“ leistet der Verfasser einen Beitrag, Leistungskraft, Ausdauer und Wille von Sportlerinnen und Sportlern der Vergangenheit nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und gibt jungen Menschen den Anreiz, die Leistungen der „Alten“ zu überbieten.

Junger Trainer, frische Initiativen

SALZBURG. Harald Sihorsch heißt der Mann, der in der Salzburger Leichtathletik neue Impulse setzt. Der 25jährige Oberösterreicher wurde im Zuge der Nachwuchssportinitiative des Sport-Staatssekretariats als Landestrainer im Salzburger Leichtathletikverband eingesetzt. Sihorsch sieht in der konstruktiven Kooperation innerhalb des Sportunterrichts und bei Fortbildungen von Schülern und Lehrern eine wichtige Aufgabe im Bereich Schulsport. Eine zweite Haupttätigkeit liegt im Vereinssport. Die Betreuung der Salzburger Leichtathleten beschränkt Sihorsch nicht auf Gespräche zwischen Trainern und Sportlern: „Eine Erweiterung des Wettkampfangebotes, im Freien und in der Halle, sowie Lehrgänge und Trainingskurse, sollen die Motivation und das technische Niveau der Athleten verbessern.“ Der Jungtrainer lädt dazu auch Athleten und Trainer anderer Bundesländer ein. Derartige Trainings- und Wettkampfungesamtkünfte versteht Sihorsch als optimale Plattform für regen Meinungsaustausch.

Im Spitzenbereich der Salzburger Leichtathleten laufen die Vorbereitungen für die Olympiasaison bereits auf Hochtouren. 800-Meter-Rekordler Michael Wildner absolvierte mit dem Kärntner Oliver Münzer ein gemeinsames Trainingslager in Portugal. Beide haben die Hallensaison dem großen Ziel Atlanta untergeordnet. Die Olympischen Spiele ebenfalls im Visier hat Hürdensprinter Christian Maislinger. Ihm bietet nunmehr die Heeresport- und Nahkampfschule des Bundesheeres die Möglichkeit, sich mit bis zu zwölf Trainingseinheiten pro Woche auf das Großereignis vorzubereiten. Trainingskurse in Triest und Lanzarote erlauben die notwendigen Trainingsintensitäten.



LERNEN, um Wissen weiterzugeben.
Harald SIHORSC, Salzburgs jungen Landestrainer, motivieren Seminare von Roland Werthner, Manfred Leitner und dem Schweizer Bewegungswissenschaftler Athuro Hotz. 37 Nachwuchstrainer und 4 Universitätskoordinatoren aus ganz Österreich treffen sich jeden Monat zu Fortbildungskursen.
Bild: Kurt Brunbauer

Windstille per Unterschrift

Den Athletinnen und Athleten des Nationalkaders wollte der ÖLV 1966 Gelegenheit geben, bei mehrmaligen Starts im Ausland und bei einem vom Verband im Juni veranstalteten internationalen Meeting an Klasseathleten ihr Können zu prüfen und sich für die Europameisterschaften in Budapest vorzubereiten. Dieses Versprechen legte Sektionschef Dr. Erich Pultar beim Verbandstag im Februar ab.

Beantragt und beschlossen wurden:

- die Verwendung von Windmeßgeräten ab dem darauffolgenden Jahr. Bis dahin erkannte der Verband Rekor-

de und Bestleistungen an, wenn Windstille herrschte und diese Tatsache durch Unterschrift von drei ÖLV- oder Landesverbands-Kampfrichtern auf dem Protokoll oder im Wettkampfbereich bestätigt wurde.

Jeder Landesverband hatte dafür zu sorgen, daß ab 1. Jänner 1967 in seinem Bereich ausreichend Windmesser vorhanden waren.

- Wegen der Europameisterschaft entfiel die Endrunde der Österreichischen Mannschaftsmeisterschaft (ÖMM).
- Der 200-Meter-Hürdenlauf wurde als Meisterschaftsbewerb aufgelassen.

Bei uns vor

30 Jahren

- Die Spesenvergütungsordnung sah eine Erhöhung des Tagessatzes auf 60.-, für Halbtage auf 30.- Schilling vor.

17. März, Bad Kleinkirchheim: ÖLV-Crosslaufmeisterschaften

Crosslaufmeisterschaften in Kärnten sind etwas Besonderes:

Für die Sportler, denen rund um ihr Rennen ein spezielles Service in Form von optimaler Streckenpräparierung, Zelten im Zielbereich für Anmeldung und zur persönlichen Versorgung, sowie attraktiver Siegerehrung zuteil wird.

Medien und Zuschauern lohnen eine Reihe von Aktivitäten den Besuch. Kärntens Schikaiser Franz Klammer, der in Bad Kleinkirchheim das zwanzigjährige Jubiläum seines Abfahrts-Olympiasieges von Innsbruck feiert und Dietmar Millionig, bei dem die Zehn-Jahresfeier des Gewinns seines Hallen-Europameistertitels im 3.000-Meter-Lauf ansteht, sind in die PR-Kampagne um die Crosslaufmeisterschaften eingespannt.

Der Verband, der traditionell am Tag vorher seinen ÖLV-Verbandstag abhält, präsentiert die neuen, von vielen mit Spannung erwarteten Strategien.



TITELVERTEIDIGER auf der Kurzstrecke:
Bernhard RICHTER.
Bild: ADWO

Redaktionsschluß: 23. Februar
Das nächste Heft erscheint am 23. März

Leserfoto



Bild: Sepp Wiedenhofer, Wien, der seine Laufimpression „Bewegung“ nennt.

WIR PRÄMIEREN originelle Leichtathletikfotos. **ALLE** ambitionierten „Sportfotografen“ haben die Chance, bei unserem Leserfoto-Wettbewerb zu gewinnen. Schickt Eure Bilder (Farbfotos oder Dias) an: **LEICHTATHLETIK**, Helmut Ploberger, Kennwort: „Leserfoto“, Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz (wenn Rücksendung erwünscht, frankiertes Kuvert beilegen). In jeder Ausgabe veröffentlichen wir ein Foto, **adidas** spendiert dem Gewinner ein Paar Laufschuhe. Aus allen „Bildern des Monats“ wählen wir im Dezember das Foto des Jahres und dotieren es mit einem Überraschungs-Sonderpreis.

Bild: Harald Arnold



21. August 1996. Linz-Stadion auf der Gugl



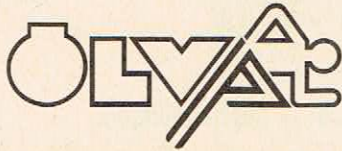
Internationale IAAF Mobil Grand Prix Serie

Zipfer
Grand Prix

LEICHTATHLETIK

ZUM HERAUSNEHMEN

1/96



DIE ERSTE - INFORMATION



Schlaglichter

Graf von Schwerin, langjähriger, verdienstvoller ÖLV-Schatzmeister, feierte dieser Tage seinen 75. Geburtstag. Nicht nur, weil er so etwas wie ein Vorzeigefunktionär ist, ist es schade, daß er - aus Altersgründen verständlich - im Frühjahr nicht mehr kandidieren wird. Er ist eine Persönlichkeit, wie wir sie im Sport viel zu wenig haben.

Sein schönstes Geburtstagsgeschenk hat ihm wohl seine Tochter Alexandra gemacht, die als Luise Müllerin, in einer ansonsten eher müßigen Inszenierung des Schiller-Dramas, ein blendendes Burgtheater-Debüt feierte.

Werner Trelenberg ist ein weiterer Unersetzbarer. Definitiv wird unser Sportdirektor nach den Olympischen Spielen in Atlanta nach Berlin zurückkehren. Einen einigermaßen adäquaten Nachfolger für ihn zu finden wird mit Sicherheit schwierig werden, aber vielleicht gelingt es, ihn, den ich auch als großartigen Menschen kennengelernt habe, zumindest zeitweilig an uns zu binden.

• In meiner Funktion als Präsident erhalte ich viele Einladungen. Den meisten kann ich, obwohl ich wollte oder sogar müßte, nicht nachkommen. Das ist beileibe keine Sache des Wollens, aber ich bitte zu bedenken, daß ich auch einen Nebenberuf und vor allem eine Familie habe, die mich, da sie in Linz lebt und ich unter der Woche in Wien arbeite, so und so nur am Wochenende sehen kann.

Beispiel: Nicht entgehen lassen werde ich mir die Gelegenheit, mit unseren Spitzenathleten Kontakt zu haben. Ein Großteil von ihnen ist jetzt in Gran Canaria auf Trainingslager, so fahre ich auch hin. Meine elfjährige Tochter freilich hat dafür wenig Verständnis, daß ich wieder einmal ein Wochenende nicht zu Hause bin.

• Wie es scheint, gelingt es uns, zusammen mit ein paar anderen Verbänden, einen an sich logischen Schritt zu gehen. Wir sind dabei zu überlegen und dann zu realisieren, welche Aufgaben Fachverbände - nicht jeder für sich sondern gemeinsam - erledigen können. Das geht vom gemeinsamen Einkauf über Reiseplanungen bis meinetwegen zu einer zentralen Buchhaltung. Gemeinsam können wir die Organisationsstruktur optimieren und professioneller machen und Geld in der Administration sparen, das dann dem Sport direkt zugute kommt.

Mit freundlichen Grüßen
HELMUT DONNER
ÖLV-Präsident



Für den Kampfrichter

Bandagen / Stützgürtel bei technischen Bewerben

Wie unter Regel 40, Punkt 10, a - e, ALB '94 nachzulesen ist, sind eine Reihe von Hilfsmitteln erlaubt. Dies umfaßt unter anderem Bandagen, Gürtel und orthopädische Stützen. Nicht erlaubt hingegen sind Bandagen (Polsterungen, Metalleinlagen, zusammengebundene Finger) zum Beispiel beim Kugelstoßen und Hammerwerfen. Ausnahme ist allerdings ein Verband oder Pflaster an der Handfläche zum Abdecken einer offenen Wunde (ärztliches Attest vorzeigen).

Eigene Geräte - technische Bewerbe

Neben den offiziellen, vom Veranstalter aufgelegten Geräten (Kugel, Diskus, Speer, Hammer), die auch überprüft wurden (!), sind eigene Geräte - außer bei internationalen Meisterschaften - zugelassen. Diese sind zeitgerecht vor dem Wettkampf überprüfen zu lassen. Werden Trainingsgeräte an den Wettkampfsplatz mitgenommen, sind diese vor Wettkampfbeginn sicher zu verwahren, um einen Einsatz beim Wettkampf auszuschließen!

Die Kampfrichter sind selbstverständlich angehalten, die Wettkampfgeräte zu überprüfen (Markierung, Hammer-Drahtlänge). Auch ist eine stichprobenartige Kontrolle von Geräten - z. B. eines Diskus unmittelbar nach der Landung, ehe der/die Athlet/in diesen zurückerhält, möglich. Dies muß nicht nur ausschließlich nach Rekordwürfen/-stößen erfolgen.

SIEGBERT GLASER
ÖLV-Kampfrichterreferent

KORREKTUREN / ERGÄNZUNGEN ZUR ÖLV-BESTEN- UND REKORDLISTE 1995

ÖLV-Bestenliste 1995:

Männer

14,09	Ramler, Alfred	Kugelstoß - 7,26 kg - 70 LCC Wien	25.08.Ternitz
57,32	Reiterer, Erwin	Speerwurf - 800 g - 70 ATSV Ternitz	25.08.Ternitz

Männliche Junioren

5240e	Deisl, Clemens	Zehnkampf 77 UNION Salzburg (12,39* - 5,48w - 11,54 - 1,70 - 56,91 - 16,56* - 34,38 - 3,60 - 40,78 - 5:39,04)	08./09.07.Rif
-------	----------------	---	---------------

Männliche Jugend

9:25,00	ASKÖ Spark. Hainfeld (Breitler 78, Hobl 78, Beischlager 78)	3 x 1000 m	07.05.St. Pölten
1,80	Seer, Martin	Hochsprung 79 UNION Salzburg	08.07.Rif
49,20	Ragossnig, Alexander	Speerwurf - 600 g - 78 Union Raika Lienz	09.07.Rif
5727e	Seer, Martin	Zehnkampf 79 UNION Salzburg (12,64* - 5,64* - 11,14 - 1,80 - 39,33 - 16,31* - 27,96 - 4,00 - 45,34 - 3:04,63)	08./09.07.Rif

Schüler

1,75	Lang, Alexander	Hochsprung 80 TS Fußach	13.06.Götzis
12,32	Grandits, Raffaele	Kugelstoß - 4 kg - 80 UNION Salzburg	08.07.Rif
40,22	Grandits, Raffaele	Speerwurf - 600 g - 80 UNION Salzburg	09.07.Rif
43,30	Schattauer, Rene	80 ASV Salzburg	09.07.Rif
3756	Grandits, Raffaele	Siebenkampf 80 UNION Salzburg (12,70* - 5,43w - 12,32 - 1,70 - 16,28* - 40,22 - 3:12,98)	08./09.07.Rif

Frauen

3:01:35	Staggl, Monika	Marathon 51 ASV Salzburg	03.12. Florenz/ITA
41,00	Farkas, Renate	Hammerwurf - 4 kg - 56 USLC Oberwart	09.09.Oberwart
37,25	Breinsberger, Ruth	59 USLC Oberwart	09.09.Oberwart
27,67	Max, Liselotte	46 USLC Oberwart	09.09.Oberwart
4387e	Fischbacher, Gudrun	Siebenkampf 75 UNION Salzburg (15,31* - 1,61 - 8,51 - 27,13* - 5,14* - 27,00 - 2:30,40)	08./09.07.Rif

Weibliche Junioren

3011e	Schall, Barbara	Siebenkampf 76 ASV Salzburg (18,89* - 1,40 - 6,43 - 27,08* - 4,49* - 16,50 - 2:51,96)	08./09.07.Rif
-------	-----------------	---	---------------

Weibliche Jugend

5,29*	Erlach, Monika	Weitsprung 79 UNION Salzburg	09.07.Rif
-------	----------------	---------------------------------	-----------

Siebenkampf

4373e	Erlach, Monika	79 UNION Salzburg (15,74* - 1,50 - 10,84 - 13,32* - 5,29* - 33,78 - 2:44,92)	08./09.07.Rif
4100e	Walkner, Manuela	79 UNION Salzburg (16,03* - 1,45 - 10,47 - 13,75* - 4,71* - 27,36 - 2:28,64)	08./09.07.Rif

Schülerinnen

5,20*	Gerhalter, Waltraud	Weitsprung 80 SV Lochau	13.06.Götzis
3555	KalB, Ulrike	Sechskampf 81 ÖTB Salzburg (12,28* - 1,64 - 8,58 - 13,50* - 5,13w - 2:48,56)	08./09.07.Rif

ÖLV-Rekorde / Bestleistungen:

Männliche Junioren

3000m Hindernis	8:52,0h	Lindtner, Peter	54 SK Amateure Steyr	31.05.73 Innsbruck
-----------------	---------	-----------------	----------------------	--------------------

Weibliche Jugend

Hammerwurf	32,58	Schmidt, Doris	80 SSV Deutsch-Feistritz	09.09.95 Pinkafeld
------------	-------	----------------	--------------------------	--------------------

Männliche Schüler

200m	22,71	Köpl, Rene	77 USV BV quattro	03.10.92 Plattling/GER
Siebenkampf	4756	Schnallinger, Michael	80 LAG Ried (11,95 - 5,93 - 14,03 - 1,89 - 14,23 - 47,76 - 3:08,18)	23./24.09.95 Ried

LIEBE LEICHTATHLETEN!

Wie ersichtlich, waren für die Österreichische Bestenliste 1995 mehrere Korrekturen nötig. Abgesehen davon, daß wir Statistiker (Landesverbände und ÖLV) weiter bestrebt sind, wenig Fehler zu machen, bitte ich um Eure Unterstützung. Ich wende mich bewußt nicht nur an die Veranstalter, sondern an alle Athleten, Betreuer und Funktionäre, da bereits in der Vorbereitung eines Wettkampfes (Anmeldung) und während der Bewerbe der Grundstein für einen korrekten Ergebnisbericht gelegt werden muß.

Eine Bestenliste kann nur so gut sein, wie die dafür vorliegenden Ergebnisberichte.

Daher einige Richtlinien für den Ergebnisbericht:

- 1. Ort und Datum des Wettkampfes:** Bei mehrtägigen Veranstaltungen sollte ersichtlich sein, welcher Bewerb an welchem Tag stattgefunden hat.
- 2. Vollständige Angaben über die Athleten:** richtig und ausgeschriebene Namen und Vornamen, Geburtsjahr, Verein; besonders bei den Staffelergebnissen (Reihenfolge). Bei Verwendung des DLV-Wettkampfprogrammes (Stadion) bitte auch die Athletendatei des ÖLV verwenden (einheitliche Namensschreibung), da eine Bestenlisten-Datei (BLN) sonst nicht ins Bestenlistenprogramm eingespielt werden kann. Wenn möglich, bitte eine Diskette mit dem Ergebnisbericht in BLN-Datei mitschicken (wird retourniert).
- 3. Windangaben:** Es werden nur Leistungen mit Windangaben in die Bestenliste aufgenommen! Vor allem bei den Mehrkämpfen fehlen diese Angaben oft. Im Weit- und Dreisprung können in der Serie gültige Sprünge sein, die für die Bestenliste in Frage kommen. Daher den Wind für alle Versuche angeben.
- 4. Mehrkämpfe:** Im Mehrkampf-Weitsprung ist nicht nur aus oben genanntem Grund die Windangabe für alle Versuche nötig. Ein „Windmehrkampf“ (über 4 m/sec RW) kann in der Serie auch einen Weitsprung unter 4 m/sec haben, und damit auch als gültige Mehrkampfleistung berechnet werden.
- 5. Angabe der Gewichte in den Wurfbewerben** der Nachwuchs- und Seniorenklassen. Da vor allem in den Wurfbewerben oft Wettkämpfe verschiedener Altersklassen gemeinsam ausgetragen werden, muß aus dem Wettkampfbereich klar ersichtlich sein, welche Gewichte jeweils verwendet wurden.
- 6. Ergebnisbericht an den ÖLV schicken!** Wenn Leistungen in der Bestenliste aufscheinen sollen, müssen die Statistiker auch davon erfahren. Dieser Satz ist eigentlich unnötig - denkt man. Doch Ergebnisberichte von Sommerwettkämpfen, die Ende Dezember eintreffen, begründen die Notwendigkeit dieser Anmerkung.
- 7. Auslandswettkämpfe:** Der ÖLV erhält von Veranstaltern im Ausland meist keinen Ergebnisbericht. Daher sind wir bei Auslandsstarts auf die Informationen durch die Athleten oder Betreuer angewiesen.

HERWIG GRÜNSTEIDL
Kaltenbäckgasse 3/3, 1140 WIEN
Tel.: 0222/8947977

VERLEIHUNG VON ÖLV-EHRENZEICHEN

- ÖLV: Ehrenzeichen in Gold: Siegbert Glaser
 TLV: Ehrenring: Paul Bergmeister, Ferdinand Gold
 Ehrenmedaille: Hans-Dieter Hoffmann
 Ehrenzeichen in Gold: Anna Matuella
 Ehrenzeichen in Silber: Rudolf Wurm
 Ehrenzeichen in Bronze: Gerda Arnold, Erich Braunegger, Bernd Bürgel, Hermann Eberl, Peter Frizzi, Luis Giovannini, Helmut Handler, Gerhard Hartmann, Wolfgang Haupt, Gerhard Marsch, Jörg Mayramhof, Klaus Mayramhof, Josef Moser, Gerhard Holzknecht, Laszlo Petö, Lubomier Plischke, Helmar Reisigl, Franz Puckl, Anni Oberhofer, Doris Schmid, Manfred Schmidt, Arthur Wander, Susanne Watzdorf, Claudia Schmid, Andreas Steiner, Monika Weber, Doris Weilharter, Alois Zettl.
- VLV: Ehrenzeichen in Gold: Armin Hug, Herbert Melk, Anita Rösch, Peter Rümmele, Josef Salzmann †, Albert Stoppel.
 Ehrenzeichen in Silber: Monika Helfenbein, Nelly Kalcher, Eugen Konzeit, Edith Maier, Werner Marte, Josef Oberhauser, Helga Riedmann, Hubert Röhhammer, Arno Röser, Arno Rupp, Walter Schneider, Werner Strasser, Peter Streitberger.
 Ehrenzeichen in Bronze: Gerhard Bachmann, Peter Baumgartel, Kurt Benedikt, Eveline Hehle, Silvia Kawasser, Wolfgang Kleinbrod, Sigrid Klien, Fridolin Künz, Ruth Laninschegg, Werner Maringgele, Helga Marte, Karl Schmelzenbach, Maria Seeger, Wolfgang Seeger, Hans-Jürgen Steiner, Markus Unterkircher, Monika Walser.

FEBRUAR:

18. ADIDAS-RAIKA Cross-Cup, 4. Lauf (03862/51803)
18. NÖN-Cross-Cup, 4. Lauf (0222/5262474)
24. Mobil Invitational, Hallenmeeting
- 24./25. **Österr. Hallen-Staatsmeisterschaften**
25. DN Games, RICOH indoor tour
25. Jahn-Geländelauf (0732/315496)
25. Cricket-Wintercup, 4. Lauf (0222/3937124)
25. LCC 7-km-/25-km-Lauf (0222/3303412)

Kapfenberg
 St. Pölten
 Fairfax/USA
 Wien
 Stockholm/SWE
 Linz-Wasserwald
 Wien
 Wien

MÄRZ:

- 1./2. USA Mobil Indoor Championships
2. TLV-Hallenmeisterschaften 2. Teil
2. NÖLV-Crosslaufmeisterschaften mit Hobbylauf (02732/77753)
3. ÖÖLV-Crosslaufmeisterschaften
3. TLV-Crosslaufmeisterschaften
3. StLV-Crosslaufmeisterschaften
3. Sri Chinnay Marathon Team-Frühjahrslauf (0316/366074)
- 8.-10. Hallen-Europameisterschaften
9. SLV-Crosslaufmeisterschaften
10. Werfer-Cup
10. ÖÖ. Union-Crosslauf-Landesmeisterschaften
10. 24. Donauinsellauflauf (0222/236518-39)
16. **TEST - A - SHOE (0222/2166288)**

Atlanta/USA
 Innsbruck
 Melk
 Neuhofen
 Wildermieming
 Bruck/Mur
 Graz
 Stockholm/SWE
 Salzburg
 Salzburg
 Ohlsdorf
 Wien
 Wien-Prater

DIE ERSTE

TERMINE

FEBRUAR:

10. Diadora Geländecup, 3. Lauf (07227/6121)
10. IKP Invitation, RICOH indoor tour
10. Cross-Cup
- 10./11. **Österr. Hallen-Mehrkampf-Staatsmeisterschaften**
11. Tiroler Crosslaufserie, 3. Lauf (05532/71991)
11. Cricket-Wintercup, 3. Lauf (0222/3937124)
12. '96 Gumma International, Hallenmeeting
14. Russian Winter, Hallenmeeting
16. Madrid Indoor
17. Int. ZIPFER Hallengala mit Länderkampf AUT - CRO - ENG - HUN - SLO - TCH
17. Lustenauer Crosslauf-Serie, 6. Lauf (05577/37564)
17. ARGE-ALP-Hallenmeeting
18. Meeting Vitell du Pas de Calais, RICOH indoor tour
18. TLV-Hallenmeisterschaften 1. Teil
18. Testlauf zur NÖLV-Crosslaufmeisterschaft (02732/77753)

Neuhofen/Krems

Birmingham/GBR
 Salzburg
 Wien
 Itter
 Wien
 Maebashi/JPN
 Moskau/RUS
 Madrid/ESP
 Wien
 Lustenau
 München/GER
 Lievin/FRA
 Innsbruck
 Melk

TEST - A - SHOE



Endlich ist es soweit! Die neuesten Nike-Laufschuhe stehen Dir zum Testen zur Verfügung. **TEST - A - SHOE** heißt die Aktion, die Dich zum Mitmachen einlädt. Eine selektive Strecke, optimale Betreuung und die neuesten Produkte warten auf Dich. Sei dabei am



**16. März, 14 bis 16 Uhr,
 Wien, Prater-Hauptallee,
 Stadionparkplatz.**

Info's / Anmeldung: TONY's LAUFSHOP, Praterstraße 21,
 1020 Wien, Tel. 0222 / 216 62 88.

Wir freuen uns, Dich begrüßen zu dürfen. JUST DO IT.

16. ÖLV-Verbandstag
17. **Österr. Crosslauf-Staatsmeisterschaften**
17. Benefiz-Staffellauf „Blindenschule“ (0664/3032278)
17. NÖN-Halbmarathon (0222/5262474)
17. 20. Frühjahrs-Waldlauf (02266/80650)
17. 3. Gelände-Halbmarathon „Rund um Kumberg“ (03132/2350)
23. Crosslauf-Weltmeisterschaften
23. **Int. 10-Meilen-Lauf (0732/672131)**

Bad Kleinkirchheim
 Bad Kleinkirchheim
 Wien
 St. Pölten
 Korneuburg
 Kumberg
 Kapstadt/RSA
 Leonding

INT. 10 MEILEN LAUF VON LEONDING

Wann: Samstag 23. März 1996,
Wo: Leonding, Sporthalle Harter Plateau
Veranstalter: ALC-LEONDING Leichtathletik
Auskunft: Postfach 180, 4060 Leonding
Tel. 0732-672131 Ernst A. Badics
 0663-9173203 Walter Seiser
Fax. 0732-676775

Nach dem Lauf für alle Teilnehmer !!!

**KAISERSCHMARREN und PASTA PARTY
 SPORTHALLE HARTER-PLATEAU 17-19 Uhr**

PREISGELD für die Zeitschnellsten:

Internationale Wertung Damen: Zeitschnellste 1500,- ÖS
Internationale Wertung Männer: Zeitschnellster 2500,- ÖS
Österreich Wertung Damen: 1. Platz 1500,- ÖS; 2. Platz 1000,- ÖS; 3. Platz 500,- ÖS
Österreich Wertung Männer: 1. Platz 2000,- ÖS; 2. Platz 1500,- ÖS; 3. Platz 1000,- ÖS

Zeitnehmung: Pentek timing
 Nenngebühr: ÖS 100,- bis 11. März 96.
 Nenngebühr: ÖS 130,- bis 18. März 96.
 Nachnennung: ÖS 150,-

