

Stefano Baldini.

(from a technical viewpoint)



Der neue Mythos 250 – denn Profis verlangen nur das Beste.

Auch Stefano Baldini hat den **Mythos 250** gewählt – weil er die neue **CCB-Brücke** hat, die mehr Stabilität für Mittelfuß und Knöchel bringt. Und weil er das neue **Double Action** hat: Zwei Elastomere dämpfen den Mittelfuß in der Abstoßphase. Hochqualitativer Duratech-Gummi gewährleistet im Vorfußbereich perfekte Flexibilität und Bodenhaftung.



DIADORA

VERBA DDB

LEICHTATHLETIK

NUMMER 3 / 99

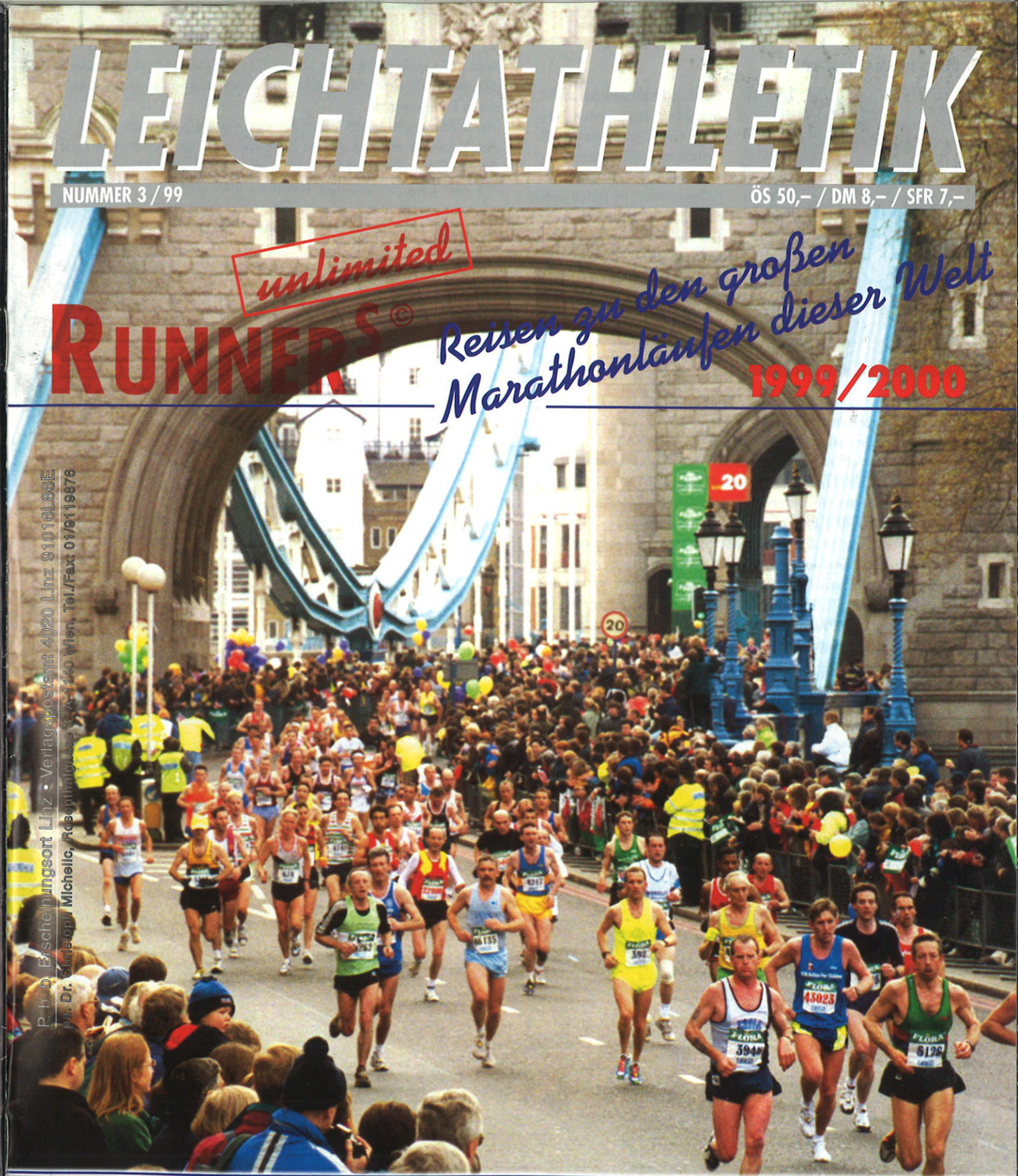
ÖS 50,- / DM 8,- / SFR 7,-

unlimited

RUNNER[®]

*Reisen zu den großen
Marathonläufen dieser Welt*
1999/2000

P. b. b. Erscheinungsort Linz • Verlagspostamt 4020 Linz 91016L86E
Dr. Christoph Michelic, Rosenhaingasse 3, A-1140 Wien, Tel./Fax 01/9119876



967
An den
ÖLV

Prinz-Eugen-Str. 12
1040 Wien

Falls unzustellbar, bitte zurück an Absender

London

Honolulu

Comrades

Medoc

Vom Herausgeber



Die Leichtathletik hat sich entwickelt. Beim ersten New York City-Marathon 1970 stellten sich 127 Teilnehmer der Herausforderung. 1998 nahmen über 31.000 Läufer die 42,2 km unter die Beine. Über die Entwicklung dieses bedeutendsten Stadtmarathons lest ihr mehr in diesem Heft. Die klassische Stadionleichtathletik hat sich auch weiter entwickelt. Frauen dürfen mehr als 800 m laufen und springen Stabhoch. Dem-

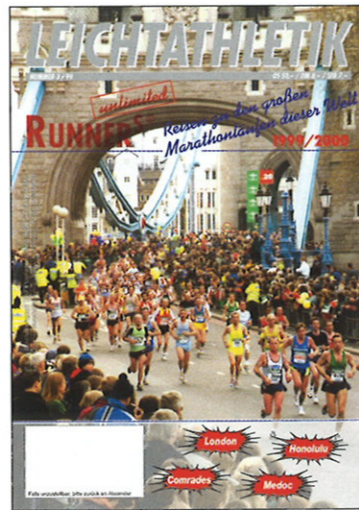
nächst werden sie auch über die Hindernisse gehen und sich der Königsdisziplin, dem Zehnkampf stellen. Der Crosslauf ist mehr als nur die Überbrückung einer scheinbar toten Saison und der Berglauf mehr als nur für Spinner. Dieser Vielfalt wird die Zeitschrift LEICHTATHLETIK gerecht. Alle Athleten dieser Disziplinen sollen ihre Sportart in unserer, Eurer Zeitung wiederfinden. Auch die LEICHTATHLETIK und deren Mitarbeiter haben sich weiterentwickelt. Was in den frühen 80er Jahren mit 6 kopierten Seiten an 120 Empfänger begann, ist nun ein buntes, anerkanntes Fachmagazin. Chefredakteur Kurt Brunbauer hängt gerade seinen Hauptjob bei der VOEST an den Nagel und macht sich als Journalist selbständig. PHOTO PLOHE ist heute ein Markenzeichen unter den internationalen Sportfotografen. Er begann als Hobbyfotograf bei der LEICHTATHLETIK. Und die Zeitschrift selbst

ruht nicht mehr behütet im Schoß des öö. Leichtathletikverbandes. Sie stellt sich als eigenständige Firma dem Kampf im österreichischen Verlagswesen. Auch Marathon ist ein harter Kampf: mit und gegen sich selber. Auch darüber mehr in diesem Heft. Ihr sollt daran aber auch Lust haben. Gusto darauf machen Euch sicher die vielen Marathonreisen vom Laufreisespezialist Runner's unlimited.

Viel Spaß beim Lesen und „Angustern“ wünscht Euch

CHRISTOPH MICHELICH
Herausgeber

LONDON ist immer eine Reise wert.



Titelbild:
Kollreider



Nein, wir machen keine Anzeigen mit einzelnen, hochbezahlten Superstars. Denn es gibt eine Menge anderer Läufer die unsere Produkte schätzen!



Asics Modell GEL KAYANO

STOCKHOLM Marathon,
Samstag, 12. Juni 1999

Für Schnellentschlossene ist Stockholm ein lohnendes Ziel. Die Organisatoren sind stolz, daß sie im Intern. Ranking des Ultimate Guide to Marathons an erster Stelle mit 100 Punkten gereiht sind. Das bedeutet, daß eine hervorragende Organisation diesen Lauf auszeichnet. Ein Erlebnis ist die überschäumende Lebensfreude der Schweden in ihrem kurzen Sommer bei langen hellen Tagen und der unwirklich klaren Luft. Der Rundkurs führt an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei, Start und Ziel ist das Olympiastadion. Verpflegstellen alle 3KM, Zeitanzeige alle 5KM. Sollte es wirklich einmal zu warm sein (Durchschnittstemperatur 17 Grad), erfrischen Sprühstraßen. Das Rennen wird nach 6 Std. beendet.

Flugreise ab/bis Wien:

- FR. 11.06. 13:10 Flug Wien-Stockholm, Transfer (öffentl.Bus) in das Hotel. Startnummernabholung, Pasta Party,
- SA. 12.06. 14:00 Stockholm Marathon.
- SO. 13.06. Erholung, Shopping, abends Transfer (öffentl. Bus) und Rückflug 20:25 nach Wien.



Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 5990,-
EINZELZIMMER	S 7310,-
FLUGHAFENGEB. derzeit	S 360,-
STARTGEBÜHR	S 630,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	31.05.99

MIDNIGHT SUN Marathon,
Tromsø, Samstag 3.Juli 1999

Einmalig ist, daß dieses Rennen 400 km nördlich des Polarkreises stattfindet. Damit ist auch erklärt, warum dieser Lauf um 22:00 gestartet wird- es wird einfach nicht finster!



Wir waren in den letzten Jahren überrascht wie viele Läufer den „Hundstagen“ in unseren Breiten entfliehen, um im angenehmen Klima Norwegens einen Marathon zu laufen und anschließend einen Nordlandurlaub zu verbringen. Zwei unterschiedliche Schleifen, eine entlang der Küste von Tromsøya Island, die andere auf dem Festland entlang des Hafens und ins Zentrum von Tromsø. Immer hat man einen phantastischen Blick auf die umliegenden Berge. Es gibt auch einen Halbmarathon (Start 23:30) und einen 10KM Bewerb.

Flugreise ab/bis Wien:

- FR.. 02.07. Flug Wien-Kopenhagen-Oslo-Tromsø. Zimmerübernahme.
- SA. 03.07. Lockerungslauf beim Breakfast Run. 22:00 Start des Marathons.
- SO. 04.07. Nachmittags Bummel durch das Städtchen. Ev. Beginn des Anschlußprogrammes. Wir haben eine Reihe von Vorschlägen.
- MO. 05.07. Rückflug (08:40-16:00) nach Wien.

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 10890,-
EINZELZIMMER	S 14190,-
FLUGHAFENGEB. derzeit	S 550,-
STARTGEBÜHR	S 700,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	11.06.99

SAN FRANCISCO Marathon
Sonntag, 11. Juli 1999

Schön und schwer, das ist auf den Punkt gebracht dieser Lauf in einer wunderschönen Stadt.

Golden Gate Bridge, Presidio, Marina District, Fisherman's Wharf, Chinatown, Golden Gate Park und Sunset District - an allen diesen Sehenswürdigkeiten führt die Strecke vorbei. Die Schlüsselstellen sind bei der Halbmarathonmarke und bei KM 30. Der Start ist am Nordufer der San Francisco Bay-zwei der sechs Fahrbahnen sind für die Läufer reserviert. Das Ziel liegt im Golden Gate Park im Kezer Stadium.

Flugreise ab/bis Wien, auch ab Bundesländer möglich.

- DO. 08.07. Flüge Österreich- NYC -San Francisco
- FR. 09.07. Lockerungslauf, Startnummernabholung. Stadtrundfahrt (fakultativ).
- SA. 10.07. Relaxen, nachmittags Pasta Party
- SO. 11.07. Mit Marathonbus zum Start, 07:00 Start // Ende 13:00
- MO. 12.07. Rückreise, Ankunft in Österreich 13.07.,

oder

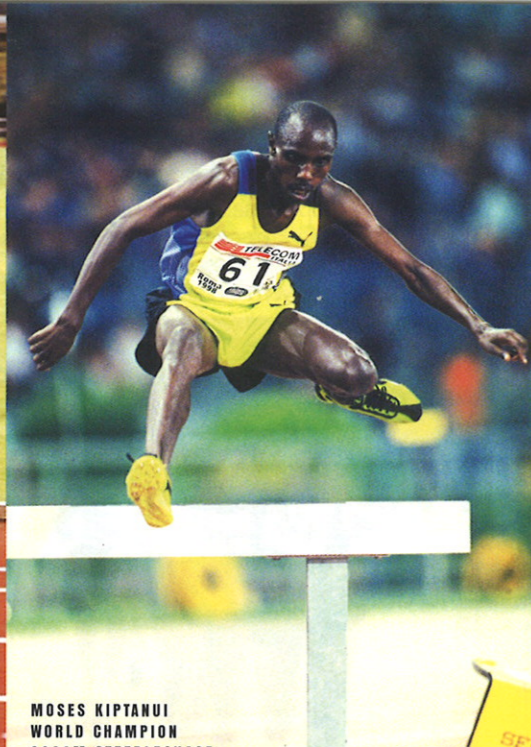
Beginn eines Anschlußprogrammes. Z.B. Yosemite Nationalpark, Las Vegas, Grand Canyon, oder entlang der Küste über Los Angeles bis nach San Diego. Rechnen Sie für eine Zusatzwoche pro Person (Basis Doppelzimmer) für 7 Näch-tigungen und einen Leihwagen mit ca. S 6 500,- Aufzahlung. Rückflüge auch ab San Diego oder Los Angeles zum gleichen Preis möglich.



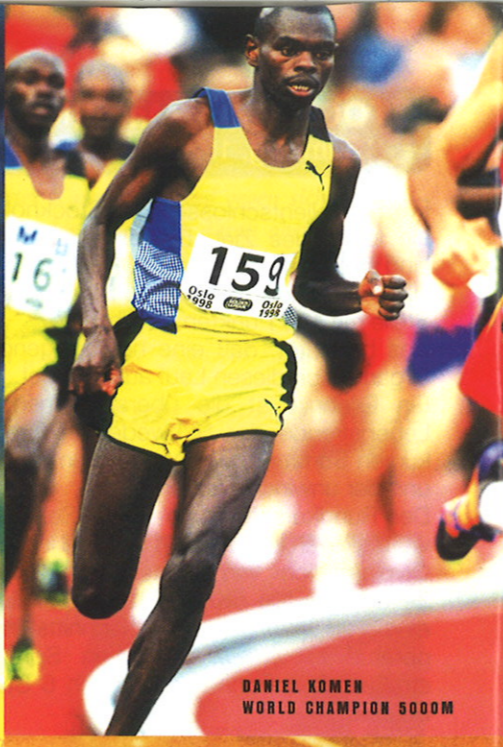
Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 14250,-
EINZELZIMMER	S 17130,-
FLUGHAFENGEB. derzeit	S 790,-
STARTGEBÜHR	S 850,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	18.06.99



WILSON KIPKETER
WORLD RECORD HOLDER 800M



MOSES KIPTANUI
WORLD CHAMPION
3000M STEEPLCHASE



DANIEL KOMEN
WORLD CHAMPION 5000M

FACT NOT SLOGAN: THE BEST RUNNERS IN THE WORLD WEAR PUMA

ONDORO OSORO
CHICAGO '98 MARATHON WINNER



JACKLINE MARANGA
AFRICAN CHAMPION 1500M



THE RUTHLESS PURSUIT OF FUN.



PUMA[®]
PUMA.COM

15. MEDOC Marathon Samstag, 4. September 1999

Marathon und Wein- schon lange kein Gegensatz mehr! In unseren Breiten ist der "isotonische Ersatz" Bier bei den Läufern unverzichtbar. Aber immer öfter kommt es zu einer Verbindung – *laufen und edle Weine*.

Medoc – das Fest der Sinne!

Die Besonderheit ist, daß man in die Natur hinausgeht auf teilweise jahrhundertalten Straßen und Wegen, die durch die schönsten und berühmtesten Weingüter führen. Mehr als 80% aller Teilnehmer und viele Begleiter bringen Karnevalsstimmung durch phantasievolle Kostüme- Tutenchamun, Priester und Teufel, Walküren und Marsmenschen, laufende Weinflaschen, ganze Gruppen, die an diesem Tag Asterix und Freunde sein können, alles ist vertreten. Natürlich gibt es auch eine Prämierung für die 100 originellsten Kostüme. Manfred Steffny, Herausgeber „Spiridon“ meint: „Noch nie habe ich vor einem Marathon so viele Leute lachen gesehen“. Die Läufer erwarten: 22 Weinproben in wunderschönen Gärten der Chateaux; Kuchen, Nüsse, Früchte, Käse, Entrecoco-



tes, bei KM 37,5 Weißwein und frische Austern, sowie 52 Musikkapellen! Den ebenso gut gelaunten Organisatoren ist das aber noch nicht genug. Sie bieten ab Freitag ein riesiges Fest im Start- und Zielgelände mit Volksfestcharakter auf französisch. Damit ist gemeint, alles was Küche und Keller dieser wunderbaren Region hervorbringen, kann verkostet werden.

Medoc – es bleiben aber 42,195 km!

Auch wenn augenzwinkernd vom längsten Marathon gesprochen wird (Zickzack Kurs von Weinprobe zu Weinprobe), verstehen es die Organisatoren auch Läufer anzusprechen, die im Bereich 02:20-03:00 Std. das Ziel erreichen wollen.

Medoc – nirgendwo ist es für die Begleitung schöner!

4-5 Treffpunkte mit seinem/seiner Läufer/in sind leicht zu schaffen. Am besten fährt man mit dem Rad, das wir in Pauillac anbieten werden.

Aquitanien – ein lohnendes Reiseziel.

Wenige kennen diesen Teil von Frankreich; es wäre doch schade sofort nach dem Renntag die Heimreise anzutreten. Am Sonntag planen wir eine Fahrt in das zweite wichtige Weingebiet Saint Emilion, aber auch eine Verlängerung auf individueller Basis ist möglich.

Leistungen:

Flüge ab/bis Wien über Paris mit Air France. (Bundesländer mit Tyrolean, Austrian Airlines, Sabena über Brüssel).

Leihwagen inkl. Versicherung und freier Kilometer (exkl. Treibstoff, ev. Maut- und Parkgebühren.) Drei Personen ein Auto.

Royal Saint Jean, nettes

*** Sternhaus, in der Nähe des Bahnhofes Saint Jean etwas außerhalb des historischen Zentrums. Zimmer/Bad/WC/TV mit Frühstück.

Saint Catherine,

***+Sterne, mitten im Zentrum von Bordeaux. Zimmer / Bad / WC / TV mit Frühstück. Fahrrad am Marthontag für Begleitung. Reise- und Marathonbetreuung.

FR. 03.09. Flug Wien-Bordeaux, Leihwagenübern. Fahrt an den Atlantik, weiter nach Pauillac. Startnummernabholung, ev. Teilnahme an der Milles Pattes Party.

SA.04.09. 07:00 Abfahrt zum Start. 09:30 Start des Laufes. Begleitungen übernehmen die Räder. Zielempfang mit Fotos. Abends reservieren wir im Restaurant Sommier, Bordeaux Plätze.

SO.05.09. Stadtbesichtigung, Rückflug Gruppe Marathonreise, alle anderen fahren nach Saint Emilion.

MO.06.09. Shopping, bummeln durch Bordeaux, nachmittags Rückflug nach Wien oder Beginn eines individuellen Anschlußprogrammes.

PREISE PRO PERSON, PAUSCH. REISE	PAUSCH. REISE	VERL. NACHT
Flüge ab / bis Wien, Leihwagen, Hotel, Reise- u. Laufbetreuung,		
A) MARATHONREISE FR. 03.09-SO. 05.09.99 ROYAL SAINT JEAN***,NF		
DOPPELZIMMER	S 7950,-	
EINZELZIMMER	S 8490,-	
B) MARATHON UND BESICHTIGUNG FR. 03.09.-MO. 06.09.99		
B1) ROYAL SAINT JEAN***,NF		
DOPPELZIMMER	S 9350,-	S 530,-
EINZELZIMMER	S 10160,-	S 800,-
B2) SAINT CATHERINE***+, NF		
DOPPELZIMMER	S 10390,-	S 795,-
EINZELZIMMER	S 11965,-	S 1320,-
FLUGHAFENGEBÜHR, derzeit		S 410,-
AUFFPREIS ab/bis Bundesländer GRZ, KLU, LNZ, SZG, INN, inkl. BL Flughafengebühren.		S 720,-
STARTKARTE inkl. Res.Gebühr		S 800,-
SOIREE MILLES PATES, 03SEP.		S 400,-
STORNOVERS. 4,5%-20% Selbstbehalt		obligat
ANZAHLG. 20%+Startgeb.+StornoVers.		
ANMELDESCHLUSS,		2. Juli 99

XVe Marathon du Medoc et des Graves Samstag 4. September 1999,

Start	09:30 Pauillac
Ziel:	Pauillac
Teilnehmer:	Limitiert 7 500
Ende des Rennens:	KM 20 – Chateau Pontet Canet 15:10 KM 25 – Chateau Le Crock 16:00
Zeitnehmung:	Chip, aktiviert bei Start u. mehreren Meßpunkten.
Siegerehrung:	16:00 Uhr
Preise:	1. Platz – Peugeot, 2. Platz – Wein - Körpergewicht 1.-3. in jeder Klasse, 1.-100. Prämierung Kostüme.
Statistik 1998	
Teilnehmer:	7 500
Finisher:	6 978
Bester Läufer:	Philippe Remond 2:24:17
Beste Läuferin:	Maria Rebello 2:51:13
Anzahl Finisher/Zeit	bis 3 Std. 60 3-4 Std. 962 4-5 Std. 2653 5-6 Std. 2440 darüber 863

Verlangen Sie eine ausführliche Ausschreibung!



Sportino® AKUT-SPRAY

Neu in Österreich!

AKUTE HILFE BEI AKUTEM SCHMERZ!

Wirksame und rasche Hilfe für Spitzen- und Hobbysportler.

Ob Prellungen, Verstauchungen, Schwellungen, Muskel- oder Gelenksbeschwerden, Sportverletzungen treten plötzlich auf und können oft nicht verhindert werden. Dann ist aber rasche Hilfe gefragt. Als wirksames, rezeptfreies Arzneimittel hat sich bereits im Ausland **SPORTINO AKUT-SPRAY** bewährt. Es kühlt und lindert den Schmerz, besitzt einen abschwellenden Effekt, erzielt percutan eine ausgeprägte Entzündungshemmung, ist gut hautverträglich und treibgasfrei.

Im Gegensatz zu den üblichen Eissprays, die meist nur kurzfristig (30 – 60 sec.) physikalisch wirken, dringt **SPORTINO AKUT-SPRAY** bei sofortiger Behandlung schnell und intensiv in tieferes Hautgewebe ein. Es beginnt die eigentliche Wirkphase, in der Schmerz und Entzündung ursächlich beseitigt werden. Ideal bei längerdauernden körperlichen Belastungen sowohl im Spitzen- als auch im Freizeitsport.

Interessant sind auch die Erfahrungswerte wichtiger Vereins- bzw. Mannschaftsbetreuer. Prof. Dr. med. H. Hess, der u. a. die deutsche Fußballnationalmannschaft betreute, meinte: "... innerhalb von wenigen Minuten bis 1 – 2 Stunden Schmerzfremheit oder weitgehende Schmerzlinderung... bei 90% der geprüften Fälle." Ebenso Prof. DDr. M. Kucera (u. a. Betreuer der tschech. Eishockey-Nationalmannschaft '97 u. der tschech. Nationalmannschaft in Atlanta 96): "... bei 93,6% der schmerzhaften Beschwerden des Bewegungsapparates... hatte die Behandlung Erfolg."

Vor allem zur akuten Schmerzbekämpfung sollte daher **SPORTINO AKUT SPRAY** bei allen sportlichen Aktivitäten immer griffbereit sein.

Zusammen mit **SPORTINO fit Muskel Tonic** zum Aufwärmen und **SPORTINO fit Massage Öl** für die angenehme Massage nach dem Sport ergibt dies ein wohlabgestimmtes Angebot, das nur in der Apotheke erhältlich ist.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

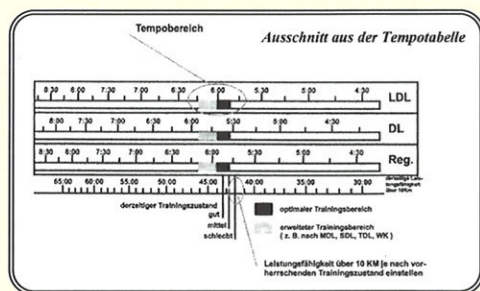
Fragen zum Produkt beantwortet Kwizda-Pharma, Effingergasse 21, 1160 Wien.



Gel Tiger Paw:

- **Gel-Dämpfung** im Fersenbereich dämpft den Aufprallschock.
- **Wet Grip Rubber** sorgt für Gewichtseinsparung und erhöht die Bodenhaftung auch auf feuchtem Untergrund. Der Zusatz von Lederpartikel verbessert zudem die Abriebsfestigkeit.
- **Druckgeschäumtes EVA** in Verbindung mit Stützen und Verstärkungen sorgt für seitliche Stabilität und gute Dämpfung.
- **Konturierte EVA-Sohle** sit eine fußformgerechte, schalenförmige Erweiterung der Mittelsohle, dadurch erhält die Ferse einen guten Sitz.
- **Sandwich-Mesh Schaftmaterial** bietet hervorragende Atmungsaktivität.
- **ASICS Skeleton:** Logo-Streifen sind mit der Schnürung verbunden und verbessern die seitliche Stabilität und Passform.
- **AHAR** Gummikomponente minimiert den Verschleiß an den Außensohlenbereichen.
- **Split Heel** im Fersenbereich dient zur ökonomischen Einleitung der natürlichen Pronation und der richtigen Pronationsgeschwindigkeit (verhindert den Kippeffekt).

ERFOLGREICHES TRAINING Oberauer FÜR 10-KM-LAUF ... HALBMARATHON ... UND MARATHON



mit dem



Laufdatenschieber!

Es gibt jede Menge Bücher und Trainingspläne zum Thema Langstreckenlauf, aber nirgends wird so differenziert und genau auf das unterschiedliche Leistungsvermögen der Läufer und Läuferinnen eingegangen, wie dies erforderlich ist.

Mit dem Laufdatenschieber ermitteln Sie schnell und exakt Ihr jeweils optimales Lauftempo und auf der Rückseite finden Sie jeweils 33 Trainingspläne für Marathon bzw. 10-km-Lauf / Halbmarathon. Der Laufdatenschieber ist für Laufanfänger sowie für Spitzenläufer geeignet.

BESTELLUNG
Nur gegen Vorauszahlung mit Euro-Scheck

Ich bestelle _____ Stück Laufdatenschieber zum Preis von je ATS 210,- zuzüglich ATS 9,- Versandkosten.

Name: _____

Adresse: _____

Bezugsquelle: **Hermann Melekusch**
Hoheneckweg 4
A-6682 Vils / Tirol
(Mehrfacher Staats- und Landesmeister im Langstreckenlauf)

Unterschrift _____ Datum _____

BERLIN Marathon Sonntag, 26. September 1999

Über diesen größten deutschen Lauf ist besonders seit der Weltbestenzeit von R. da Costa schon viel geschrieben worden. Viele Läufer versuchen in Berlin die persönliche Laufzeit zu verbessern, aber auch für Beginner ist dieser Kurs ideal. Die Schwierigkeit der Strecke ist gering und es herrscht trotz der großen Starterzahl kein Gedränge.

Flugreise ab/bis Wien:

SA. 25.09. Flug Wien-Berlin mit Austrian A. Transfer in das zentral gelegene *** Stern Hotel. Startnummernabholung, Ausstellungsbesuch, Streckenbesichtigung mit Bus (fakultativ) Pasta Party,

SO. 26.09. 09:00 Start Berlin Marathon, Ziel Kurfürstendamm, 17:30 Transfer zum Flughafen, Rückflug.

Abflüge ab Bundesländer und Verlängerungen möglich.

Bahnreise ab/bis Wien:

FR. 24.09. Wien-Berlin (21:25), Liegewagen

SA. 25.09. Ankunft Berlin (09:36), Zimmerübernahme Hotel***

weiteres Programm siehe oben.

SO. 26.09. Abfahrt nach Wien (19:45) Liegewagen,

MO. 27.09. Ankunft Wien (06:55)

Abfahrten ab anderen Bahnhöfen und Verlängerungen möglich.

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F*** Airporttransfers		p. Person
DOPPELZIMMER		S 5950,-
EINZELZIMMER		S 6500,-
FLUGHAFENGEB. derzeit		S 350,-
AUFZAHLUNG GRZ, KLU, LNZ, SZG, INN, inkl. FLUGHAFENGEB.-Bundesländer		S 1120,-

Bahn 2. Kl. 2x Liegewagen- 6 Bett, ab/bis Wien Hotel*** N/F

p. Person	
DOPPELZIMMER	S 3330,-
EINZELZIMMER	S 3880,-

VERL. NACHT im Doppelzimmer S 920,-

VERL. NACHT im Einzelzimmer S 1470,-

STARTGEBÜHR bis 01.07. S 570,-

ab 02.07. bis 15.08. S 710,-

STORNOVERS. 4,5%-20% Selbstbeh.

ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov

ANMELDESCHLUSS 15.08.99



ATHEN Marathon Sonntag, 17. Oktober 1999



"Nie wieder..."

...fahre ich nach Athen, denn so schön wie 1998 kann eine Reise nicht noch einmal sein!" (Aussage Gerhard Wally, Teilnehmer Athen 1998)

...fahre ich ohne Gruppe zum Athen Marathon, denn ohne griechische Sprachkenntnisse war ich verloren!" (Hr.F.E. Teilnehmer Athen 1998).

„Schwierigster Marathon der Welt -!“ (Überschrift im Kurier v. 1. Mai 99).

„Können die Griechen nicht lesen? Am gleichen Tag wie New York den Marathon anzusetzen...“ (Walter Zugriegel 1998).

Alles das ist der klassische Athen Marathon. Eines wissen wir genau: ohne Reise- und Marathonbetreuung geht dort gar nichts. Auch wenn alle 5 KM eine Verpflegestelle eingerichtet ist, hilft das wenig, wenn nichts mehr zum Trinken da ist. Die Österreicher haben es da besser, wir organisieren eigene Stationen. Auch die Begleitpersonen bringen wir zu den Schlüsselstellen zwischen KM 19 – KM 32. Seit 5 Jahren sind Runner's Marathonisti in Athen dabei. Walter Zugriegel betreute diese Gruppen nicht nur auf der Reise, sondern auch während des Rennens. Nur 1998 mußte er die Betreuung abgeben, da er beim New York City Marathon unabkömmlich war. Aber Herbert Pomahac hat seine Sache ausgezeichnet gemacht – siehe oben. Vielen Dank Herbert!

Walter ist 1999 wieder dabei, weiters verstärkt Elisabeth Kamper, Reiseleiterprofi mit perfekten griechischen Sprachkenntnissen unsere Reise- und Läufergruppe. Sie trainiert schon intensiv für ihren ersten Marathon. Noch etwas haben wir uns ganz fest vorgenommen: wir werden den Veranstalter solange bedrängen, bis er jedem unserer Finisher eine ausgefüllte und unterschriebene Urkunde übergibt. (Gibt es bisher noch nicht!). Zugegeben, es ist keine leichte Marathonstrecke, aber was ist schon eine leichte Strecke? Im Ultimate Guide to Marathons wird der

Schwierigkeitsgrad von Athen mit 4 von 10 möglichen Schwierigkeitsstufen angegeben. Das ist gleich wie z.B. Wien, Honolulu, Boston, NYCM, Stockholm usw. Schwere Strecken sind dagegen Pikes Peak, Colorado (10), Comrades und Jungfrau (9). Wichtig bei diesem Marathon ist, daß man die Tage vorher außerhalb der 4,5 Mio. Einwohner zählenden Stadt verbringt. Das hat auch noch den Vorteil, daß man auf geschichtsträchtigen Boden über die Sage des ersten Laufes von Marathon nach Athen sinnieren kann. Ebenso gut genutzt ist diese Zeit auch mit Erholung und Kräftesammeln in der Hotelanlage am Meer.

Was erwartet Läufer und Begleiter? DO.14. 10.Flug Wien-Athen, Austrian Begrüßung und Transfer nach Nea Makri FR. 15.10. Lockerungslauf, schwimmen, faulzen, oder mit Walter und dem öffentl. Bus nach Athen zur Startkartenabholung. Nachmittags Besuch von Nea Makri.

SA. 16.10. Lockerungslauf, anschließend Besichtigung der Umgebung per Rad. Besuch des Startbereiches, abends Marathonmeeting.

SO. 17.10. Transfer zum Start. Die Begleitpersonen und das Gepäck werden abgeholt. Nach dem „Österreichertreff“ erwarten alle Begleitpersonen die Läufer im historischen Olympiastadion. Fotosession und kurze Erholung im Hotel in der Altstadt von Athen. Abends „Siegesfeier“ in unserer Stammtaverne.

MO. 18.10. „Auslaufen“? und anschließend Besichtigung der Akropolis, oder Shopping.

Mittags Transfer zum Rückflug mit der AUA nach Wien.

Flug ab/bis Wien, Hotel N/HP Nea Makri u. Hotel NF Athen.

Transfers, Reise- u. Laufbetreuung.

DOPPELZIMMER S 7820,-

EINZELZIMMER S 8790,-

DREIBETTZIMMER S 7520,-

VERL. Nacht Athen im Doppelz. S 450,-

VERL. Nacht Athen im Einzelz. S 700,-

VERL. Nacht Athen im Dreibettz. S 375,-

FLUGHAFENGEBÜHR. derzeit S 500,-

STARTGEBÜHR, USD 50,- S 625,-

STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.

ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov

ANMELDESCHLUSS 17.09.99



AMSTERDAM Marathon Sonntag, 17. Oktober 1999

Eine lohnende Reise und ein gut organisierter Lauf. Das waren die Aussagen der Teilnehmer, die 1998 diese erstmals ausgetriebene Reise unternahmen. In Amsterdam werden Spitzenzeiten gelaufen, die Strecke ist flach und daher schnell. Start und Ziel sind im Olympiastadion. Schnelle Läufer/innen haben eigene Startsektoren, ein entsprechender Nachweis (erreichte Zeit ab 17.10.98) ist erforderlich. Auch wenn Sie Ihr Laufjahr mit einem Halbmarathon beschließen wollen, sind Sie in Amsterdam richtig. Das Hotel*** ist sehr zentral gelegen, daher ist der Flughafentransfer und die Fahrt mit öffentl. Verkehrsmittel zum Marathon problemlos und im Preis nicht enthalten. Die sehr günstigen Flugpreise sind nur dann möglich, wenn die Flugtage SA/MO angewendet werden. Sollten Sie am FR. anreisen oder am MI. zurückreisen wollen, müssen Sie mit einem Flugzuschlag rechnen.

Flugreise ab/bis Wien:

- SA. 16.10. Wien-Amsterdam
LZ 12:00-13:30
SO. 17.10. Start Marathon, 12:00
MO. 18.10. Amsterdam-Wien,
15:00-16:30

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F*** 16.10.-18.10.99	
p. Person	
DOPPELZIMMER	S 4750,-
EINZELZIMMER	S 5970,-
GEÄNDERTE FLUGTAGE, (Hinflug FR. / Rückflug MI.)	
Aufzahlung	S 600,-
VERL. Nacht im Doppelzimmer	S 890,-
VERL. Nacht im Einzelzimmer	S 1500,-
FLUGHAFENGEB. Derzeit	S 400,-
STARTGEBÜHR Marathon	S 600,-
STARTGEBÜHR Halbmarathon	S 450,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	10.09.99



MARINE CORPS Marathon Washington DC, So., 24. Okt. 99

Wer meint, daß dieser Lauf die „kleine Schwester“ von New York ist, irrt gewaltig. Das Rennen 1999 ist bereits mit 16000 Nennungen ausgebucht und wir haben nur wenige Plätze reservieren können.



„Marathon of the Monuments“, sagen die Amerikaner und haben recht. Der Start und das Ziel sind beim Iwo Jima Monument in Arlington, weiter dann durch den Heldenfriedhof Arlington und beim Pentagon vorbei. Nach dem Stadtteil Georgetown erreicht man das Weiße Haus, Lincoln Memorial, Jefferson Memorial, Capitol, Washington Monument. Bemerkenswert ist, daß ca. 50% aller Teilnehmer gerade hier ihren ersten Marathon laufen. Liegt es an der eindrucksvollen Strecke oder an dem flachen Kurs? Alles was einen großen Marathon ausmacht findet man hier, EXPO, Pasta Party, Post Race Party,

Flugreise ab/bis Wien:

- DO. 21.10. Flug Wien-Washington, Zimmerübernahme.
FR. 22.10. Lockerungslauf entlang des Potomac River, ansch. Stadtbesichtigung.
SA. 23.10. Startnummernabholung, Expo, Pasta Party.

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F*** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 9690,-
EINZELZIMMER	S 11730,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 400,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 790,-
ab Bundesländer	S 1080,-
STARTGEBÜHR	S 700,-
PASTA Party	S 160,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	02.07.99

- SO.24.10. Start 08:30 // Ende 15:00, Post Race Party.
MO.25.10. Nachmittag Rückflug, Ankunft DI. 26.10.
oder Beginn eines Anschlußprogrammes, z.B Florida, New Orleans usw.

WINELANDS Marathon Stellenbosch, Südafrika Samstag, 20. November 1999

Möglicherweise ist es bei uns neblig und kalt, viele verstauen schon ihre Rennschuhe. Sie wollen aber noch einmal bei frühlinghaften Temperaturen einen Lauf bestreiten. Unser Vorschlag: der 22. Wine-lands Marathon in der Weinregion am Westkap in Südafrika. Wie uns der Veranstalter mitteilte, freut man sich auf die ersten Läufer aus Österreich. Stellenbosch, nur ca. 40km von Kapstadt entfernt, ist das Zentrum des südafrikanischen Weinbaus. Man hat einen überwältigenden Blick über den Indischen Ozean, läuft an Obst- u. Weingütern und den liebevoll restaurierten Kaphäusern vorbei. Die Strecke ist leicht hügelig. Nach dem Lauf erwarten 21 Weingüter die Marathonisten zur Verkostung. So könnte diese Reise ablaufen, jede Änderung ist möglich.

Flugreise ab/bis Wien, Austrian

- MO.15.11. Flug Wien – Kapstadt, 23:25
DI. 16.11. Ankunft 13:30, Transfer in die Appartementanlage Table View beim Bloubergstrand.
Mi. 17.11. Tagesausflug zum Kap der Guten Hoffnung, Erholung an den Stränden Sandy Bay und Clifton. Langusten od. Fischessen in Hout Bay.
DO. 18.11. Stadtbesichtigung und Fahrt mit der Gondelbahn auf den Tafelberg.
FR. 19.11. Startnummernabholung in Stellenbosch. Besichtigungen der Weingüter.
SA. 20.11. 05:30 Start des Marathon, anschließend Feier in einem der großartigen Weingüter.
SO. 21.11. letzte Einkäufe, Transfer, Abflug 16:15
MO. 22.11. 06:00 Ankunft Wien. Wollen Sie mehr? Reiten, Golfen, Abseilen vom Tafelberg, Harley D. fahren, Klettern, Mountainbiken, Paragliden, Tauchen, Raftern, Segeln, Jetski fahren.. alles ist möglich! Wir haben die richtigen Partner in Kapstadt.

Flug ab/bis Wien, Appartement N, Suzuki Jeep, Airporttransfers, p. Person	
APPARTEMENT. (2 Pers. -1 Jeep)	S 13975,-
APPARTEMENT. (2 Pers. -1 Jeep)	S 13420,-
FLUGHAFENGEB. derzeit	S 460,-
STARTGEBÜHR	S 500,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	01.10.99

FLORENZ Marathon Sonntag, 28. November 1999

Ein richtiges Adventserlebnis, Weihnachtshopping, gut essen und trinken und einen Halb- oder Marathon bestreiten. All das bietet Florenz. Auch wenn die Kurven eng sind und das Pflaster rutschig, man wird durch die weltberühmten Sehenswürdigkeiten entschädigt. Viele Österreicher können davon schon berichten. Viele Möglichkeiten gibt es:

Flugreise ab/bis Wien:

- FR. 26.11. Flug Wien-Florenz, (07:25-09:20), Hotel***im Zentrum.
SA. 27.11. Startkarten Abholung, Pasta Party,
SO. 28.11. 09:00 Florenz Marathon/ Ende 13:00, Rückflug nach Wien (19:55-21:50)

Bahnreise ab/bis Wien:

- FR. 26.11. Wien-Florenz (19:30), Liegewagen,
SA. 27.11. Ankunft Florenz (06:48), Hotel***im Zentrum, Startkarten Abholung, Pasta Party,
SO. 28.11. 09:00 Florenz Marathon// Ende 13:00, Abfahrt nach Wien (21:44), Liegewagen,
MO.29.11. Ankunft Wien (08:53), Abfahrten ab allen Bahnhöfen möglich.

Selbstanreise, mind. Aufenth. 2 Nächte.
FR.26.11.-SO.28.11. oder SA. 27.11.-MO.29.11.,

Flug ab/bis Wien, 2x N/F Hotel *** p. Person	
DOPPELZIMMER	S 6030,-
EINZELZIMMER	S 6570,-
Bahn ab/bis Wien, 1 N/F Hotel *** 2x Liegewagen 6er, p. Person	
DOPPELZIMMER	S 3390,-
EINZELZIMMER	S 3660,-
ERL. Nacht im Doppelz.	S 750,-
VERL. Nacht im Einzelz.	S 1020,-
STARTGEBÜHR Marathon	S 600,-
STARTGEBÜHR Halbmarathon	S 460,-
BUCHUNGSGEB. Startkarte alleine plus	S 300,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	15.10.99



Marathon de CALVIA Mallorca, Sonntag, 05.12.99

Walter Zugriegel hat versprochen, daß diese Reise seine letzte in diesem Jahrtausend sein wird...

...denn es wartet noch ein Laufsport Geschäft auf ihn, das ihn und seine Familie ernähren soll. Unsere Gruppe im Jahr 1998 hat diesen Marathon genossen und gar nicht so wenige wollen auch 1999 wieder dabei sein. An uns liegt es also, eine preisgünstige Reise anzubieten. Das geht jedoch nur dann, wenn irgendeiner der Veranstalter günstige Charterflüge anbietet. Leider gibt es noch keine konkreten Nachrichten. Unser Ziel ist eine Pauschalreise um ca. S 5000,- (exkl. Flughafengebühr, Stornoversicherung und Startkarte). Hinflug: Freitag/Samstag, Rückflug am Mittwoch (Feiertag). Basis Doppelzimmer, Halbpension, Transfers und der Reise- und Laufbetreuung durch Walter Zugriegel. Sollten die Angebote nicht entsprechen, würden wir wieder ab/bis München fliegen.



Sobald wir unsere Planung abgeschlossen haben, erstellen wir eine Ausschreibung mit allen Informationen. Wenn Sie nicht solange warten wollen, würde sich Walter freuen, über Mallorca 1998 zu berichten und auch über seine Pläne für dieses Jahr. Seine Telefonnummer in seinem Geschäft

MY RUNNER'S WORLD,

01/ 8177324
Pohlhase 10, 1120 Wien.

Das Lauffachgeschäft an einem neuen Standort.

Sollten Sie ihn tagsüber nicht erreichen, ist er mit einer Laufgruppe im Schönbrunner Schloßpark unterwegs.

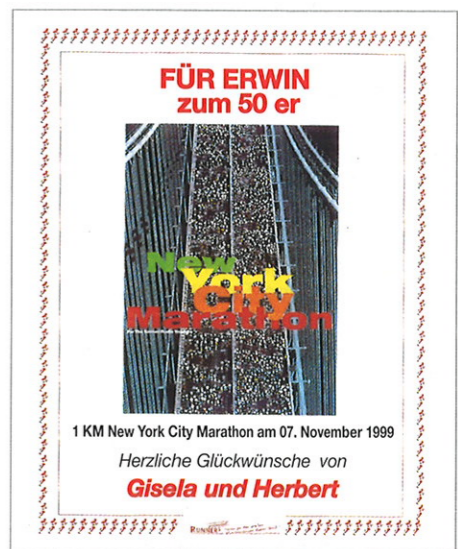
Unsere Bitte: Verständigen Sie uns doch, wenn Sie ernsthaftes Interesse haben. Wir können dann vielleicht mit entsprechendem Nachdruck Wunder bewirken.



London Marathon, am 18. April 1999
Herzliche Glückwünsche von
Anna und Claudia

Schenken Sie Marathons!

Das außergewöhnliche Geschenk zum außergewöhnlichen Anlaß. Begonnen hat alles mit Gesprächen, daß man einem begeisterten Marathonläufer zu einem ganz besonderen Geburtstag, auch ein ganz besonderes Geschenk machen wollte. Was liegt näher, als eine Reise auszusuchen, die als Höhepunkt die aktive Teilnahme am Lauf beinhaltet. Bis hierher also nichts Neues. Was tut man aber, wenn die Reise etwas teurer ist, oder wenn das Budget dafür nicht ausreicht, oder wenn viele Freunde an diesem Geschenk teilhaben wollen? Die Lösung heißt: Jeder Einzelne schenkt einen Teil dieser Reise, z.B. einen oder mehrere Kilometer, eine Meile, eine Hälfte ... Wir suchen mit dem Verantwortlichen der Gratulantschar einen Marathon aus, je nach Wunsch unterteilen wir den Marathon dann in verschiedene Abschnitte. Wenn alle Teile vergeben sind, werden individuell gestaltete Geschenkkurden gedruckt und rechtzeitig zugestellt. Runner's unlimited schließt sich mit einem Geschenk an.



1 KM New York City Marathon am 07. November 1999
Herzliche Glückwünsche von
Gisela und Herbert

HONOLULU Marathon

Sonntag, 12. Dezember 1999



Willkommen im Paradies! Aloha!

Hawaii lädt Sie ein, den beschwingten Zauber seiner Inselwelt zu erleben. Kennen Sie sonst noch einen Platz, an dem an 365 Tagen im Jahr Sonne und angenehme Wärme (19 -27 Grad) das Leben so angenehm gestalten? Aber Honolulu ist auch der richtige Platz, den letzten Marathon des Jahrtausend zu erleben. Sie werden nicht alleine sein, denn nach der Anzahl der Finisher zählt dieser Superlauf zu den drei größten der Welt. Die hawaiianischen Inseln sind mehr als 3000 km vom US Festland entfernt, nach Japan ist es näher. Wie weit das von Österreich aus ist, erlassen Sie am besten an der Zeitdifferenz Europa - Hawaii: 11 Stunden. Deshalb haben wir bei der Planung der Reise auf dem Rückflug einen Aufenthalt vorgesehen. Noch besser ist, wenn man vorher einige Tage auf der erholsamen Insel Maui verbringt und dann entspannt zum Marathon kommt. Glauben Sie uns, wir haben am eigenen Leib den jetlag gespürt. Wir stellen jede erdenkliche Reise für Sie zusammen! Bedenken Sie aber, daß ab 15.12.99 die absolute Hochsaison beginnt und die Preise steigen. Wenn man dann überhaupt noch Flüge und Hotels bekommt...

Der Marathon:

Starten werden Sie mit über 30 000 Teilnehmern bei völliger Dunkelheit um 5 Uhr früh. Stimmung kommt jedoch auf durch die Militärkapelle, ein Feuerwerk, die Lichter der tropischen Weihnachtsdekorationen und die Blitze der vielen Fotoapparate der japanischen Begleiter. Der Kurs führt durch das Zentrum von Honolulu, am weltberühmten Waikiki Beach entlang, durch den Kapiolani Park (Zielbereich), weiter am Leuchtturm vorbei Richtung Diamond Head. Bei KM 15 ist auch der höchste Punkt. Spätestens hier sollte die Sonne aufgegangen sein. An den Filmstudios (Magnum) geht es flach weiter zur Halbmarathonmarke. Knapp vor Ende muß man noch einmal auf den Diamond Head hinauf, um dann das Ziel im Kapiolani Park zu erreichen. Eine Besonderheit ist: Das Rennen ist erst dann vorbei, wenn der Letzte im Ziel ist. Erwähnenswert ist auch der 40% hohe Anteil an Läuferinnen.

REISE A - OAHU

08.12.99 (Feiertag) - 16.12.99

Mi. 08.12. 07:15 Wien Abflug. 17:04 Ankunft Honolulu, Transfer in das Hotel Park Shore

- DO. 09.12. Lockerungslauf im Kapiolani Park, Zielbesichtigung, Bummel durch das weihnachtliche Waikiki, Startkartenabholung, Besuch der Expo. Dinner Cruise an Bord der Star of Honolulu (fakultativ)
- FR. 10.12. Inselrundfahrt (fakultativ), ca. 9 Std. oder Helikopter Rundflug 15-20 Min. (fakultativ) Pasta Party,
- SA. 11.12. Schifffahrt mit der STAR of Honolulu (fakult.), od. relaxen im Kapiolani Park, oder am Strand von Waikiki.
- SO. 12.12. Transfer mit Marathonbus zum Start 05:00 Start des HONOLULU MARATHON. Zielempfang.
- MO. 13.12. Nach einem Bade- od. Ruhetag, letzte Gelegenheit um Souvenirs zu erwerben, Transfer, 22:05 Abflug
- DI. 14.12. 06:35 Ankunft San Francisco, Transfer in das Hotel. Stadtbummel, Fahrt mit Cable Car, abends China Town.
- Mi. 15.12. vormittags letzte Einkäufe, Stadtrundfahrt (fakultativ). Transfer: 05 Abflug nach Europa.
- DO. 16.12. 21:35 an Wien Schwechat

REISE B - MAUI - OAHU

05.12.99 - 16.12.99

- SO. 05.12. 07:15 Wien Abflug, 20:08 Ankunft Maui Übernahme Leihwagen, Fahrt in das Kaanapali Beach Hotel
 - MO. 06.12. Lockerungslauf, genießen Sie die Annehmlichkeiten der Hotelanlage, Besuch von Lahaina.
 - DI. 07.12. Lockerungslauf, genießen Sie die Annehmlichkeiten der Hotelanlage oder machen Sie eine Schifffahrt mit Walbeobachtung (fakultativ).
 - Mi. 08.12. Fahrt z.B. zum Haleakala Vulkan, 3 055m hoch mit einem phantastischen Rundblick. Rückgabe Leihwagen und Flug nach Honolulu, Oahu
- Weiteres Programm siehe Reise A.

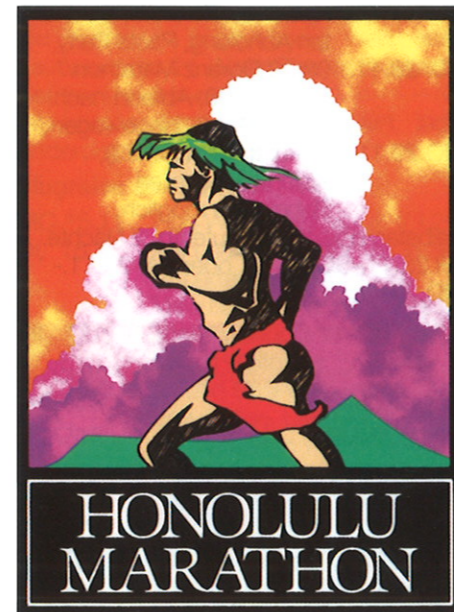
Vorschläge für Ihren Aufenthalt: -Insel Oahu Honolulu

Waikiki Trolley Tours Tagespass S 240,-
 Dinner Cruise STAR of Honolulu S 930,-
 Coastal Cruise STAR of Honolulu S 370,-
 Helikopter, Waikiki und Pearl Harbour, 15-20 min. inkl. Transfer S1030,-
 Helikopter, Inselrundflug vom Feinsten, 50-60min. inkl. Transfer S 2800,-
 Leihwagen, Economy 2 tg. p. Tag S 500,-
 Inselrundfahrt, 9 Std. S 840,-
 U-Boot Fahrt, bis 40m tief, 2 Std. S 790,-
 -Insel Maui
 Royal Lahaina Luau, Folklore und Buffet bei untergehender Sonne S 860,-
 Maui Princess Sunset Dinner Cr. S 1050,-
 Whale Watching mit Garantie S 450,-

U-Boot Fahrt, bis 40m tief, 2 Std. S 790,-
 Helikopter, Inselflug 45min. S1930,-

Leistungen:

Flüge, ab bis Wien mit Austrian Airlines und Delta. Die schnellste Verbindung nach Hawaii!
 Airport Transfers, Ideal gelegenes Hotel, in unmittelbarer Nähe des Zieles. Zimmerpartner Vermittlung für Einzelreisende (nur zwei Personen pro Doppelzimmer möglich).
 Runner's Reiseleitung, ab 15 Pers. (nur in Waikiki und San Francisco)
 Gemeinsames Besichtigungsprogramm. Gemeinsames Abholen der Startpakete. Österreicher Treffpunkt. Zielempfang mit Erinnerungsfotos. Runner's Party nach dem Rennen.
 bei Reise B zuzüglich-
 Flüge Honolulu-Maui-Honolulu, Leihwagen, je nach Buchung, Alleinbenutzung, zu zweit oder zu dritt. Exkl. Treibstoff.
 Nächtigung/Frühstück im Kaanapali Beach Hotel.



Flüge, Hotel/N, Leistungen wie beschrieben	pro Pers.	
	Reise A	Reise B
DOPPELZ. - 2 Pers.	S 17950,-	S 22700,-
DOPPELZ. - 1 Pers.	S 22040,-	S 30555,-
DOPPELZ. - 3 Pers.	S 17250,-	S 21230,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 400,-	
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 790,-	
ab Bundesländer	S 1090,-	
STARTGEBÜHR bis 30.09.	S 850,-	
Ab 01.10. bis 10.10.	S 975,-	
Ab 11.10. bis 12.11.	S 1100,-	
PASTA PARTY	S 260,-	
MIN. TEILNEHMER,	15	
MAX. TEILNEHMER	30	
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.		
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov		
ANMELDESCHLUSS	12.11.99	

DAS JAHR 2000.

Jedes Jahr erwarten mehr als 13 000 Hobby-Langstreckenläufer unseren Reisekatalog. In diesem Überblick sind ausgewählte Reisen zu Marathons für das zweite Halbjahr und das erste Halbjahr des kommenden Jahres enthalten.
 Leider ist es für uns sehr schwierig exakte Angebote zu veröffentlichen, da die Leistungsträger noch keine bindenden Offerte gelegt haben. Wir ersuchen Sie um Verständnis, daß wir sofort nach Eingang aller Informationen unsere Kalkulationen überprüfen und eventuell Preisänderungen vornehmen werden.
 Eine ähnliche Situation ist auch bei Marathon-Veranstaltern festzustellen. Selbst bei namhaften Läufen sind die Termine noch nicht fixiert. Auch wenn in verschiedenen Fachzeitschriften Daten veröffentlicht werden, muß das nicht stimmen. Wir verlangen von jedem Marathon Veranstalter eine schriftliche Bestätigung, erst dann können wir Buchungen fixieren.



JUBELEE Marathon ROM

Samstag, 1. Jänner 2000

Das gab es noch nie und wir werden das auch nie wieder erleben-

Der erste Marathon in Europa im neuen Jahrtausend (wir wissen, daß das arithmetisch nicht stimmt) und auf einer neuen Strecke. Start beim Petersdom und Ziel beim Kolosseum. Der Kurs führt an vielen Sehenswürdigkeiten und Zeugnissen der Geschichte vorbei.
 Besonderen Wert legt man darauf, daß religiöse Stätten einbezogen werden - Vatikan, Synagoge und Moschee.
 Die ersten Informationen sind erst am 28. April 99 eingelangt. Wir haben sofort um Details ersucht und können diese nach Erhalt an unsere Interessenten weiterleiten. Wie allgemein bekannt sein dürfte, erhoffen sich Fluglinien und Hotels das große Geschäft zum Jahreswechsel.
 Anfang Mai ist die Verfügbarkeit von Flügen gegeben, Tarife wollte man aber noch nicht nennen. Hotels in Rom informierten uns ebenfalls, daß die Preise noch nicht festliegen, man aber mit einer Mindest-Aufenthaltsdauer von 4-5 Nächten rechnen sollte. Sie können anhand dieser Situation erkennen, daß es gar nicht so leicht ist ein realistisches Reiseangebot vorzulegen.
 Sollten Sie Interesse an diesem außergewöhnlichen Erlebnis in einer wunderschönen Stadt haben, ersuchen wir Sie um einen Anruf.

WALT DISNEY Marathon

Orlando FL, 9. Jänner 2000

Nach den vielleicht turbulenten Feiern, ein schöner Beginn eines neuen Laufjahres. Sie finden in Florida ideale Laufverhältnisse vor und der Spaß kommt nicht zu kurz.

Diese Veranstaltung bietet der ganzen Familie einiges. Am Samstag findet ein 5 KM Lauf statt, weiters ein Halbmarathon am Sonntag. Einzigartig ist, daß bereits Läufer ab 14 Jahren teilnehmen dürfen. Der Hauptlauf beginnt um 06:00 früh beim Epcot Center und führt durch alle Themenparks und Resorts von Disney. Ziel ist wieder beim Ausgangspunkt.
 Diese Reise kann ganz nach Ihren Wünschen zusammengestellt werden.



Ein Vorschlag wäre:

- Mi. 06.01. Flug Wien - Miami, Übernahme des Leihwagens, Nächtigung in Miami.
- DO. 07.01. Fahrt entlang der Atlantikküste nach Orlando.
- FR. 08.01. Besuch des Magic Kingdom.
- SA. 09.01. Expobesuch, Startnummernabholung, Pasta Party.
- SO. 10.01. 06:00 Start des Marathon // Ende 13:00 Erholung in der Hotelanlage.
- MO. 11.01. Epcot Center, Universalstudios,
- DI. 12.01. Abreise, Fahrt entlang der Golfküste nach Miami Beach. Nächtigung.
- Mi. 13.01. Rückflug, Ankunft DO. 14.01.

Flug ab/bis Wien, 7 N Hotel ***	
Leihwagen pro Zimmer,	p. Person
DOPPELZIMMER	S 14065,-
EINZELZIMMER	S 18720,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 400,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 700,-
ab Bundesländer	S 1080,-
STARTGEBÜHR, Marathon	S 700,-
STARTGEBÜHR, Halbmarathon	S 340,-
PASTA Party	S 235,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG; 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	15.10.99

NAPA VALLEY Marathon

CA, Sonntag, 3. März 2000



Klein aber fein. Dieser Lauf führt durch die bekannten Weingebiete Napa und Sonoma nördlich von San Francisco.

Ideal daher auch die Kombination: Stadtbesichtigung und Laufen durch die blühenden Täler dieser Weinregion.
 Der Höhenunterschied zwischen Start und Ziel beträgt 100m, d.h. abgesehen von einigen sanften Hügeln besteht ein Gefälle. Gerade richtig für Marathonbeginner.

Relativ wenig Teilnehmer (ca. 1 500), es gibt also auch kein Gedränge, gute Organisation, genügend Getränke, Früchte und vielleicht das Wichtigste: An den 21 bisher veranstalteten Läufen hat es erst einmal geregnet!

So könnte Ihre Reise aussehen:

- Mi. 01.03. Flug Wien-S. Francisco, Nächtigung in SFO.
- DO. 02.03. Stadtbesichtigungen.
- FR. 03.03. Übernahme Leihwagen und Erkundung der Umgebung, Sausalito, Nächtigung in Napa
- SA. 04.03. Startnummernabholung, Pasta Party,
- SO. 05.03. 07:00 Start des Marathons // Ende 12:30
- MO. 06.03. Rückgabe Leihwagen, Abflug, Ankunft DI. 07.03.

Flug ab/bis Wien, 5 N Hotel, 3 Tage	
Leihwagen pro Zimmer,	p. Person
DOPPELZIMMER	S 14300,-
EINZELZIMMER	S 19360,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 400,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 790,-
ab Bundesländer	S 1080,-
STARTGEBÜHR	S 800,-
PASTA Party	S 200,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG; 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	28.01.00

BARCELONA Marathon
Sonntag, 19. März 2000

Frühlingsanfang in Spanien. Genießen Sie südländisches Flair in einer der „In Städte“ Europas. Sie werden überrascht sein, welches Treiben auf den berühmten Plätzen und Straßen herrscht. Die Streckenführung entspricht dem Marathon bei den olympischen Spielen. Start in Mataro, es geht mit einem leichten Gefälle ca. 25 km am Meer entlang, durch die Vororte ins Zentrum. Der Yachthafen Barceloneta ist bei KM 35. Weiter über die berühmte Ramblas zur Placa Catalunya, am Columbus Denkmal vorbei. Eine leichte Steigung ist nun noch zu bewältigen um das Ziel im Olympia Komplex zu erreichen.

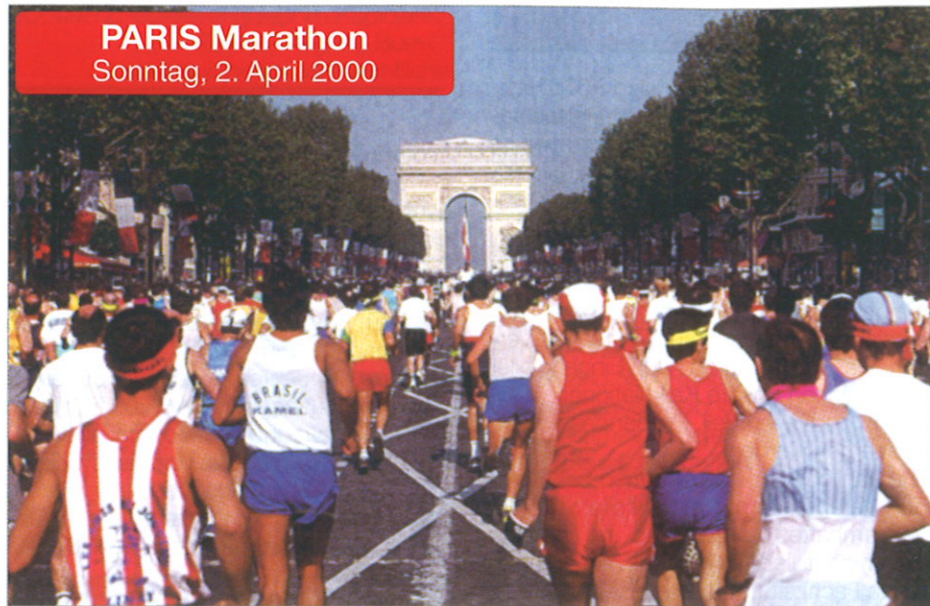
Unser Reisevorschlag:

- FR. 17.03. Flug Wien – Barcelona, Hotel*** in der Nähe des Zieles,
- SA. 18.03. Startnummernabholung im Olympia Komplex, Expo, Pasta Party, Stadtbummel,
- SO. 19.03. Marathonzug zum Start, 09:30 Start des Marathons // Ende 14:30 Rückflug 18:50.

Flug ab/bis Wien, 2 N/F Hotel***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6970,-
EINZELZIMMER	S 8290,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 780,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 300,-
ab Bundesländer	S 560,-
STARTGEBÜHR	S 800,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG: 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	14.01.00



PARIS Marathon
Sonntag, 2. April 2000



Die Teilnehmerzahl ist mit 25000 limitiert. Das spricht für die französischen Marathonläufer, die international gesehen eine Läufer-Großmacht sind. Hier wurde eine ideale Mischung gefunden: ca. ¼ der Strecke führt durch die faszinierende Stadt, ¼ durch die zwei großen Stadtwälder. Man plant leichte Änderungen des Kurses, um eine der weltweit schnellsten Strecken zu bieten. Der Start erfolgt beim Arc de Triomphe, leicht bergab über die Champs Elysee zur Place de la Concorde, Palais Royal, weiter durch das älteste Viertel Marais mit der Place Vosges, der Bastille, durch den Bois de Vincennes. Hier ist auch die Halbmarathonmarke. Der Kurs dreht dann wieder nach Westen, entlang der Seine, Notre Dame. Nicht weit vom Ausgangspunkt beim Arc de Triomphe in der Av. Foch ist das Ziel.

Haben Sie Lust bekommen?

Die Strecke ist bis auf Hügel im Bois de Boulogne flach und schnell. Zeiten werden mit Chip gemessen.

So könnte die Reise aussehen:

- FR. 31.03. Flug Wien-Paris, Hotel*** in der Nähe von Start und Ziel und der Expo.
- SA. 01.04. Startnummernabholung, Expo, Pasta Party,
- SO. 02.04. 09:00 Start des Marathons // Ende 14:40
- MO.03.04. Stadtbesichtigung, abends Rückflug.

Flug ab/bis Wien, 3 N/F Hotel***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 6350,-
EINZELZIMMER	S 8150,-
AUFZAHLUNG, ab Bundesländer	S 780,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien derzeit	S 360,-
ab Bundesländer	S 620,-
STARTGEBÜHR bis 14. 01.	S 550,-
von 15.01.bis 18.03.	S 820,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG: 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	18.03.00

ROTTERDAM Marathon
Sonntag, 16. April 2000

Das lohnende Ziel für die Schnellen!

Flacher geht es nicht mehr - höchster Punkt plus 30m, Ziel minus 100m gegenüber dem Start.

Die Stadt wird beherrscht von den gewaltigen modernen Hafenanlagen, die wenigen erhalten gebliebenen alten Häuser sieht man am Sonntag Vormittag oder dann beim Lauf. In den vergangenen Jahren bewährte es sich daher Unterkunft im ca. 90km entfernten Amsterdam zu nehmen. Das Hotel*** ist zentral gelegen. Die Bahnstation in Rotterdam ist ca. 500m von Start und Ziel (Stadthuis) entfernt.

Die Teilnehmerzahl ist mit 10 000 begrenzt. Chip Zeitmessung, Start: 12:00 Ende 17:00.

Flugreise ab/bis Wien:

- SA. 15.04. Wien-Amsterdam LZ Abflug 12:00
- SO. 16.04. Start Marathon, 12:00-13:30
- MO. 17.04. Amsterdam-Wien, 15:00-16:30

Der Fahrpreis für den Zug Amsterdam-Rotterdam – Amsterdam ist in Holland billiger als im Voverkauf in Österreich, daher in unserer Kalkulation nicht enthalten.

Flug ab/bis Wien, 2 N/F Hotel***	
	p. Person
DOPPELZIMMER	S 4980,-
EINZELZIMMER	S 6260,-
GEÄNDERTE FLUGTAGE (Hinflug FR. / Rückflug MI.) Aufzahlung	S 630,-
VERL. Nacht im Doppelzimmer	S 940,-
VERL. Nacht im Einzelzimmer	S 1580,-
FLUGHAFENGEB. derzeit	S 400,-
STARTGEBÜHR bis 17. 03.	S 600,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.	
ANZAHLUNG: 20%+Startgeb.+Stornov	
ANMELDESCHLUSS	17.03.00

LONDON Marathon
Sonntag, 16. April 2000

Es spricht sich nun auch in Österreich herum, der London Marathon ist ein ganz Großer!

Mit 99,7 von 100 Punkten liegt er in der Beurteilung von The Ultimate Guide to Marathons an zweiter Stelle weltweit. Unsere 105 Reisetilnehmer 1999 waren restlos begeistert. Fast alle haben die geplante Zeit erreicht, viele auch erheblich unterschritten. Unvergesslich bleibt die Freude der glücklichen "Marathonbeginner". Walter Zugriegel, profunder Kenner vieler großer Marathonläufe und unser bewährter Laufexperte, bringt alles auf den Punkt:

Einmalig ist, daß...

...es trotz 30750 Finishern keine Drängerei am Start gab.

...die Overseas Runners (3660 Finisher) einen eigenen Startbereich hatten, der in 15 Leistungsbereiche unterteilt war.

...es jede Meile Wasser in Flaschen gab, das mit dem von uns beigestellten PowerGel von PowerBar eine optimale Versorgung bot. Aber auch Kohlenhydratgetränke vom Veranstalter standen zur Verfügung.

... es alle 5 Meilen Nebelduschen gab um bei hohen Temperaturen die Läufer abzukühlen! ...27090 Briten überaus diszipliniert laufen. (Gut beraten war man, wenn man beim vorbeilaufen – excuse me Sir sagte.)

...es keine Wartezeit bei der Abholung der Startnummern gab.

Mehr als 40000 Bewerbungen wurden 1999 abgelehnt! Diese werden bei der Zuteilung der Startnummern im nächsten Jahr bevorzugt. Das große Interesse an London 2000 ist jetzt schon bemerkbar, warten Sie nicht zu lange, wir bekommen nur 100 Startberechtigungen!

Reisevarianten:

- FR. 14.04.-SO. 16.04.**
(A) ab/bis Wien OS, 07:10-08:45//20:00-22:45
 - SA. 15.04.-MO. 17.04.**
(B) ab/bis Wien OS, 07:10-08:45//20:00-22:45
(C) ab/bis Graz LH, 06:55-10:10//17:10-22:20
(D) ab/bis Linz LH, 06:30-10:10//17:10-23:05
(E) ab/bis Salzburg LH 06:45-10:10//17:10-22:15
- Auf Anfrage: Klagenfurt mit Tyrolean über Wien, oder Innsbruck mit Swissair über Zürich.



Ich war dir Tränen nahe, als wir unter diese Bäume liefen, - vor Rührung! und wieder, als wir unter diese liefen - vor Schmerzen! ABER wir lächeln so schön; SUCCESS IS A JOURNEY, NOT A DESTINATION. Ich danke dir, du kommst und stichst unter die glücklichsten Füßchen ein, wo du durchs Ziel gebracht hast.

Hotel Regency****, Queens Gate, Kensington, Ideal gelegen, sehr gepflegtes Haus mit Restaurant, Bar, Fitnessraum, Sauna. Zimmer, Bad/WC, TV, Kaffeekocher, Hosenbügler, Buffet-Frühstück mit viel Obst, Müsli...

Zimmer Partner Börse

Um auch Einzelreisenden den Einbettzuschlag zu ersparen suchen wir einen Zimmerpartner.

Visitor Travel Card

Eine Drei-Tageskarte, erhalten Sie mit Ihren Reiseunterlagen. Diese Karte gilt auf allen öffentlichen Verkehrsmitteln.

Gruppen Airport Transfers inklusive.

Bei Kleingruppen eventuell Airporttransfer z.B. U-Bahn, Airportzug von/bis Bhf. Paddington, oder Hotelbus AIRBUS. Bei individueller Ankunft, oder Rückflug und Verlagerungen kein Airporttransfer enthalten.

Programm:

- FR. 14.04. Transfer und Zimmerübernahme. Runner's Info, Startnummern Abholung, Dickens Inn, (fakult.) Reservierung f.gem. Abendessen. (fakult.)
- SA. 15.04. Lockerungslauf im Kensington Garden, (A) Runner's Info, (A) Stadtrundfahrt, (fakult.) (A) Transfer und Zimmerübernahme. (B-E) Runner's Info, Startnummernabholung, EXPO Besuch, (B-E) Dickens Inn, (fakult.) Marathon Meeting mit Walter.
- SO. 16.04. 06:45 Aufbruch, Foto Shooting bei Admiral Nelson, 07:29 Abfahrt Marathonzug. 09:30 Start des Marathons, 12:00-15:00 Zielempfang mit Fotos, 17:00 Abfahrt – Gruppe (A) anschl. Marathonplausch in unserem Pub.
- MO. 17.04. Auslaufen im Kensington Garden, Stadtrundfahrt, Einkaufsbummel, Kulturprogramm, oder einfach relaxen! 14:45 Abfahrt – Gruppe (C-E) 17:00 Abfahrt – Gruppe (B)

Flüge, Transfers, 2N/F Hotel****, Travelcard, Reise-u.Laufbetreuung. p. Person		
A+B DOPPELZIMMER	Wien - OS	S 7415,-
C DOPPELZIMMER	Graz - LH	S 8230,-
D DOPPELZIMMER	Linz - LH	S 8230,-
E DOPPELZIMMER	Szbg.- LH	S 8230,-
A-E AUFZAHLUNG	Einzelzimmer	S 2600,-
VERL. NACHT im Doppelzimmer		S 1400,-
VERL. NACHT im Einzelzimmer		S 2700,-
FLUGHAFENGEB. ab Wien OS ca.		S 580,-
FLUGHAFENGEB. ab Bundesl. LH ca.		S 520,-
STARTKARTENPACKAGE inkl. Betreuung bei Start und Ziel		S 1950,-
STORNOVERS: 4,5%-20% Selbstbeh.		
ANZAHLUNG 20%+Startgeb.+Stornov		
ANMELDESCHLUSS		28.01.00



...wußten Sie?

...daß wir der einzige spezialisierte Reiseveranstalter für Marathonreisen sind.

...wußten Sie?

...daß wir vermehrt Reisen zu Hobby Rad Wettbewerben anbieten. Aber auch Trainingswochen für Radgruppen organisieren wir.

...wußten Sie?

...daß wir uns speziell auf Reisen in die USA spezialisiert haben.

...wußten Sie?

...daß wir Reisen nach Südafrika mit außergewöhnlichen Aktivitäten anbieten, die Sie sonst nirgendwo finden!

- Militäret, wenn Sie wollen mit Ausbildung.
- Fallschirmspringen, Grundkurs
- Hubschrauber, Einführungskurs
- Walbeobachtung mit Wasserflugzeugen.
- Enduro Trainings Camp.
- Überlebenstraining.
- Mountainbiking.
- Rafting, Canyoning, Kajak.
- Tauchen. Segeln. Surfen.
- Jetski, Speedboat, Offshore.
- U.v.a.m.

...wußten Sie?

...daß wir als KUONI Franchisenehmerin beste Kontakte zu allen Reiseveranstaltern haben um interessante Konditionen zu bieten.

...wußten Sie?

...daß unsere Stärke die Planung und Durchführung ganz spezieller Reisen ist.

...wußten Sie?

...daß wir im Club Danube P+R Erdberg, dem größten österreichischen Fitneßbetreiber, unser Büro haben und Sie uns
MO.-DO: von 11:00 – 19:00 Uhr,
FR. von 11:00 – 17:00 erreichen.

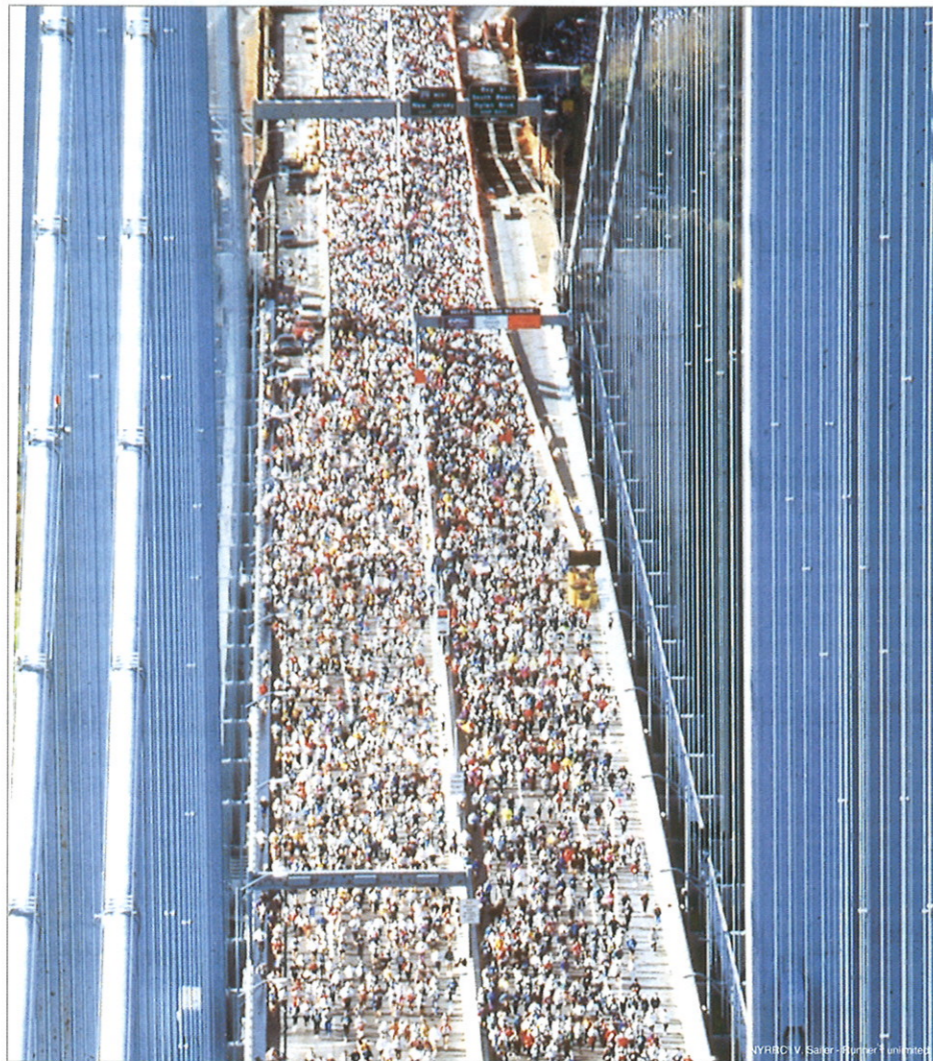
...wußten Sie?

...daß wir Kunden in ganz Österreich haben, die einfach per Telefax buchen.

...wußten Sie?

...daß wir regelmäßig unsere Angebote über Marathonreisen auf der Homepage aktualisieren. Besuchen Sie uns doch auch im Internet!

NEW YORK CITY MARATHON



Wie schon an anderer Stelle erwähnt, fehlt in diesem Katalog das Angebot New York City Marathon® 1999.

Nach unserem Versand der Ausschreibung im Jänner waren innerhalb von 14 Tagen alle Reisen verkauft. Außerdem haben wir noch eine Reihe von Interessenten auf einer „Warteliste“, die noch hoffen. Der New York Road Runners Club® informierte, daß aufgrund der neuen Aufteilung der Startkarten 20000 für US Staatsbürger (1/2 aus New York City, 1/2 die umliegenden Bundesstaaten, 1/2 restliche USA) reserviert sind und nur 10000 für „Overseas“ Runner zur Verfügung stehen. Da Österreich, gemessen an der Gesamtanzahl der Bestellungen einen zu großen Anteil hatte, wurde das Kontingent gekürzt. Es wird daher nie mehr so viele Startkarten wie in den vergangenen Jahren geben. Wir müssen uns auf eine Quote von maximal 175 Teilnehmern aus Österreich einrichten.

Option mit Deposit.

Haben wir bis jetzt allen Interessenten für New York 2000 eine unverbindliche Vorreservierung auf Basis Preise NYCM 99 eingeräumt, so sind wir nun in der Lage, Richtpreise für 2000 bekannt zu geben. Ab sofort vergeben wir 100 Reisen mit garantierten Startberechtigungen nach dem Motto: „first come, first run“. Wenn Sie und Ihre Begleitung in New York 2000 dabei sein wollen, informieren Sie uns, wir senden dann eine Reservierungsbestätigung mit einem Zahlschein über S 2 000,- pro Person zu. In der dritten Jännerwoche 2000 bekommen Sie dann eine ordnungsgemäße Buchungsbestätigung. Sollten Sie diese nicht unterschrieben zurücksenden oder die Anzahlung nicht leisten, streichen wir die Reservierung und retournieren das Deposit in voller Höhe. Sicherheitshalber vergeben wir nur 100 Startberechtigungen nach diesem Prinzip.

Leistungen:

Flüge mit Austrian oder Lufthansa, Die Hauptanreise tage sind MI.01.11., DO.02.11. Die Rückreise erfolgt am

2000

5. NOVEMBER

MO. 06.11. An diesen Tagen sind auch die Flughafentransfers organisiert.

Die Hotels:

Wellington, 7th Ave/55 Straße Mittelklasse in nächster Nähe zum Central Park. 700 Zimmer, Doppelzimmer oder Suiten- (Schlafraum m. einem breiten Bett oder zwei Betten, Wohnraum m. breitem Ausziehbett. Bis 4 Personen geeignet.)
Courtyard by Marriott, 53th Str. Lex.Ave. Firstclass, 308 Doppelzimmer, Kingsize od. zwei Queensize Betten. Große Zimmer!
Renaissance by Marriott, 7th Ave, 47 St. Luxus, 305 Doppelzimmer, Kingsize oder zwei Queensize Betten.
Marriott Marquis, 7th Ave/46 St. Luxus, 1905 Doppelzimmer, Kingsize oder zwei Queensize Betten.
Flatotel, „wohnen im Luxus – die größten Suiten in NYC“. 52. Str. 6th u. 7th Ave. Voll ausgestattete Küchen.
 One Bedroom Suiten - bis 4 Pers. ca. 90m2 Fläche- 2 Räume, 1 Bad mit Whirlpool, 1 zus.WC.
 Two Bedroom Suiten - bis 6 Pers. ca. 135m2 Fläche- 3 Räume 2 Bäder, 1 Whirlpool.

Diese Gruppenreisen beinhalten wesentlich mehr als Flug, Hotel und Startnummer: Zimmerpartnerbörse, (Wellington, Courtyard), Schlüsselübergabe im Transferbus, Runner's Information, gemeinsame Lockerungsläufe, Startnummernabholung. Stadtbesichtigungen, Reservierung in Restaurants. Marathonmeeting, NY EXPRESS Vier - Stundenlauf mit Betreuung. Trainingsberatung durch Walter Zugriegel, Spezialtransfer von den Hotels direkt in den Startbereich. Österreicher Labestation bei KM 27, Zielempfang mit Erinnerungsfoto. Runner's Party bei Kennedys, Erinnerungsgeschenk, Tips und Hilfestellung, Überraschungen?

Speziell für die Begleitung:

Einkaufsbummel, Begleitung zur Labestation, Tribünensitze im Zielbereich. Und außerdem:
 Runner's Stadtrundfahrt ab/bis Hotel am Samstag. (fakut.), Helikopterflüge, (fakult.) Musikkarten, Theaterkarten - Besorgung, Tagesausflüge z.B. zu den Niagara Falls, Washington DC, Atlantic City usw. (fakult.)
 Anschlußreisen mit Betreuung- Krafttanken in Miami ab SO. 29.10.00
 Anschlußreise nach FLO bis 11.11.00
 Anschlußreisen individuell.
 Alles ist möglich, wir beraten Sie gerne.

Eine umfangreiche Dokumentation, bzw. Ausschreibung übersenden wir auf Anfrage ab 17.01.2000 zu!

RICHTPREISE (Stand April 99, gültige Preise werden ab 17. 1. 2000 festgelegt)

BEST NR.	Flüge ab / bis Wien, Transfers, Hotel, Reise- u. Laufbetreuung, PREISE PRO PERSON,	PAUSCH. ANG. A 4 Nächte in NYC 2.11.-6.11.(7.11.) LÄUFER BEGLTG.	PAUSCH. ANG. B 5 Nächte in NYC 1.11.-6.11.(7.11.) LÄUFER BEGLTG.	Verl. Nacht Pro Person		
CLA WELLINGTON						
01	DOPPELZIMMER	S 17450,-	S 16550,-	S 18920,-	S 18320,-	S 1625,-
02	SUITE 2 Pers. Beleg.	S 18640,-	S 18040,-	S 20440,-	S 19840,-	S 2000,-
03	3 Pers. Beleg.	S 16510,-	S 15910,-	S 17710,-	S 17110,-	S 1330,-
04	4 Pers. Beleg.	S 15450,-	S 14850,-	S 16345,-	S 15745,-	S 1000,-
FIRST COURTYARD, Marriott						
05	DOPPELZIMMER 2 Pers. Beleg.	S 18770,-	S 18170,-	S 20610,-	S 20010,-	S 2040,-
06	3 Pers. Beleg.	S 16930,-	S 16330,-	S 18250,-	S 17650,-	S 1460,-
07	4 Pers. Beleg.	S 16010,-	S 15410,-	S 17070,-	S 16470,-	S 1175,-
LUX RENAISSANCE max. .2 Personen						
LUX MARRIOTT MARQUIS						
08	DOPPELZIMMER 2 Pers. Beleg.	S 21530,-	S 20930,-	S 24140,-	S 23540,-	S 2900,-
09	3 Pers. Beleg.	S 18790,-	S 18190,-	S 20625,-	S 20025,-	S 2040,-
10	4 Pers. Beleg.	S 17420,-	S 16820,-	S 18870,-	S 18270,-	S 1615,-
LUX FLATOTEL- SUITEN						
11	ONEBEDROOM 2 Pers. Beleg.	S 21380,-	S 20780,-	S 23940,-	S 23340,-	S 2850,-
12	3 Pers. Beleg.	S 18330,-	S 17730,-	S 20040,-	S 19440,-	S 1900,-
13	4 Pers. Beleg.	S 16810,-	S 16210,-	S 18100,-	S 17500,-	S 1430,-
14	TWOBEDROOM 4 Pers. Beleg.	S 20770,-	S 20170,-	S 23170,-	S 22570,-	S 2660,-
15	5 Pers. Beleg.	S 19070,-	S 18470,-	S 20985,-	S 20385,-	S 2130,-
16	6 Pers. Beleg.	S 17930,-	S 17330,-	S 19530,-	S 18930,-	S 1775,-
STARTNUMMER garantiert inkl. Spezialtransf., T-Shirt, Pasta Party, Friendship Run, Ergebnis Magazin.						S 1200,-
FLUG AUFZAHLUNG ab/bis Bundesländer						S 400,-
FLUGHAFENGEBÜHREN ca						S 790,-
STORNOVERSICHERUNG: 4,5% - 20% Selbstbehalt						
ANZAHLUNG 20% + Startgeb. + Stornovers.						

unlimited RUNNER'S-REISEN

DAS „KLEINGEDRUCKTE“

es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des BMfWA (ARB 1992) ausgenommen Punkt 7.1 b u. c. bzw. die Novelle zum Konsumentenschutzgesetz BGBl.247/93.

ERGÄNZENDE BESTIMMUNGEN:

Der Reisevertrag zwischen Buchenden und dem Veranstalter kommt erst durch die rechtzeitige, schriftliche Annahme des Reiseveranstalter zustande. Allfällige Druckfehler oder Änderungen nach Drucklegung des Kataloges werden Ihnen mitgeteilt. Bei Fremdleistungen wie z.B. Startkarten, Flügen tritt P+R Reisen als Vermittler auf und es besteht daher nur eine Haftung als Vermittler.

STORNOVERSICHERUNG: Die Stornogebühr steht in einem prozentuellen Verhältnis zum Reisepreis und richtet sich bezüglich der Höhe nach dem Zeitpunkt der Rücktrittserklärung. Als Reisepreis ist der Gesamtpreis der vertraglich vereinbarten Leistung zu verstehen. Durch Buchung werden die geänderten Stornobedingungen anerkannt. Startkarten: 100% Stornogebühr.
Pauschalreisen: Rücktritt bis 90 Tage vor Reiseantritt 30%, bis 40 Tage 50%, bis 4 Tage 90 %, nachher 100% des Reisepreises.

STORNOVERSICHERUNG: siehe ELVIA Versicherungsbedingungen, muß bei Buchung abgeschlossen und bezahlt werden. Die für Marathonteilnehmer konzipierte Versicherung beträgt 4,5% des Gesamtpreises, bei 20% Selbstbehalt.
REISE+FERIENVERSICHERUNG.: Der Ausschluß des 20%igen Selbstbehalt und weitere Leistungen (Krankheit,

Unfall, Reisegepäck, Nottransport, Wiederholungsreise, Heilkosten, Haftpflicht) können zusätzlich versichert werden.

Europa bis 10 Tage Reisedauer: pro Person S 295,- Familie S 660,-, Außerhalb Europas bis 10 Tage Reisedauer: Pro Person S 495,-Familie S 990,-

ÄNDERUNG NACH BUCHUNG: (z.B. Namenswechsel, Flugdaten, Hotel, usw) Zu den Kosten der Leistungsträger werden pro Geschäftsfall und Person S 500,- verrechnet.

SPEZIALWÜNSCHE: Gerne erfüllen wir diese (z.B. späterer Rückflug, Anschließprogramme). Wenn Sie nur einen geänderten Rückflug benötigen und keine weiteren touristischen Leistungen, werden S 500,- pro Person in Rechnung gestellt.

PREISE entsprechen dem Stand April 1999. Bei Kurs- und Tarifänderungen sind Anpassungen möglich. Sollten sich Steuern und Gebühren ändern so sind wir berechtigt, Erhöhungen weiterzugeben.

REISEPAPIERE: Abholung nach Verständigung oder Postversand eingeschrieben. (Pauschale: S 50,-).

SICHERUNGSSCHEIN: Gemäß Art. 7 der EU-Pauschalrichtlinien, besteht eine Bankgarantie der Bank Austria, sowie eine Gemeinschaftsversicherung beim Verein der Interessensgemeinschaft von Pauschalreiseveranstaltern (VIP Pol. Nr. 09960009876). Der Abwickler im Schadenfall ist die EUROPÄISCHE Reiseversicherung A.G. Augasse 5-7, 1090 Wien.

Bereits entrichtete Zahlungen für noch nicht erbrachte Reiseleistungen sind damit abgesichert. Sollte die Garantiesumme zur Befriedigung sämtlicher Ansprüche aus obigen Gründen nicht ausreichen, werden die Forderungen mit dem aliquoten Anteil erfüllt. Erstattungsanträge sind nachweislich innerhalb von 8 Wochen einzubringen.

Ausschließlicher Gerichtsstand ist Wien. Veranstalter: P+R Reisen Gesellschaft mbH. 1030 Wien, Franzosengraben 2-4

unlimited RUNNER'S-REISEN P+R Reisen Ges.m.b.H.,
 Franzosengraben 2-4, 1030 Wien
 (U3 Erdberg) im Club Danube
 Tel.: (01) -79 88 444, Fax: (01)-79 88 448
 e-mail: runners@runnersreisen.com · http: www.runnersreisen.com

Höhepunkte einer Marathonlegende



Nein, gemeint ist hier nicht Nurni oder Zatopek. Die Rede ist vom bedeutendsten Marathon der Welt: dem New York City Marathon.

1970: 127 Teilnehmer folgten dem medial erfolglosen - Aufruf von Fred Lebow. Temperaturen über 25° und der schwierige, viermal zu durchlaufende Rundkurs im Central Park mit seinen vielen (künstlichen) Hügeln brachten eine Ausfallquote von über 50 %. Auch die einzige Frau gab auf. Ein Budget von lediglich 1.000 \$ - bei einem Startgeld von 1 \$ - sorgten für Schwierigkeiten bei der Verpflegung: Leider gab es keine Flaschenöffner für die Getränke, die es ohnehin nur im Ziel gab. Die Preise waren gespendete Pokale von Baseballern.

1971: Siegerin Beth Bonner (2:55:22) und die Zweite, Nina Kuscsik in 2:56:04, blieben als erste Frauen der Welt unter drei Stunden.

1972: Sitzstreik der Damen gegen die US-Regel, daß Frauen 10 Minuten vor den Männern starten müssen. Der Bruch dieser Regel brachte, daß zu ihren Ergebnissen diese 10 Minuten dazugerechnet wurden.

1973: Die ersten T-Shirts für die Teilnehmer, der erste Siegespreis (ein Flugticket im Wert von 1.200 \$) und der bisher jüngste Finisher mit 12 Jahren. Heute liegt das Mindestalter allerdings bei 18 Jahren.

1974: Elektronische Zeitnehmung und die erste Beachtung im lokalen Fernsehen waren Eckpfeiler einer neuen Ära.

1975: Abschied vom Kurs im Central Park mit Streckenrekorden: 2:19:27 für Sieger Tom Fleming und 2:46:14 für Kim Merritt. 160 private Sponsoren ermöglichten die Durchführung.

1976: Die neue Streckenführung durch alle 5 New Yorker Bezirke (inklusive 5 Brücken und Stufen) führte zu logistischen Problemen: Racedirektor

Fred Lebow rief seine Bekannten in der Nähe der Strecke an und bat sie, den Läufern Wasser anzubieten. Bill Rodgers erster Sieg (in hervorragenden 2:10:10) brachte dem Veranstalter zusätzliche Kosten von 90 \$: Soviel war nötig, um den abgeschleppten Wagen von Bill wieder auszulösen. Mit über 2.000 wurde die Teilnehmerzahl gegenüber dem Central Park vervierfacht.

1977: Seit diesem Jahr hat New York den größten Marathon der Welt: 4.821 Teilnehmer schafften dies. Statt der Stufen gab es ab nun das Auf-und-Ab der endlosen Gerade „First Avenue“. Teppiche auf dem Stahlgitter der Brücken verhinderten, daß die Läufer wie im Vorjahr mit blutigen Füßen ins Ziel kamen.

1978: Der erste von bisher fünf Weltrekorden: Grete Waitz verbesserte bei ihrem ersten Marathon den Frauenrekord um über zwei Minuten auf 2:32:30. Trotz ihrer Ankündigung „Nie wieder Marathon“ sollte sie diesen auch

in den folgenden zwei Jahren hier verbessern. Mit der jiddischen Aufforderung „Die laufer darfen vaser“ (die Läufer brauchen Wasser) brachte Fred Lebow die ansonsten nahezu stoischen chassidischen Juden in Williamsburg dazu, Mineralwasser auszuteilen.

1979: Da die erste Liveübertragung im Fernsehen schon nach 2:27 Stunden endete, sah man die abermalige Weltrekordverbesserung von Grete Waitz auf 2:27:33 nicht live. Die New York Times setzte sich daraufhin in einer Titelstory für eine Gleichberechtigung von Frauen im Sport ein.

1980: Der dritte New York-Sieg und der dritte Weltrekord (2:25:42) in Serie für Grete Waitz. Alberto Salazar realisierte seine gewagte Vorhersage, bei seinem ersten Marathon unter 2:10 zu bleiben. 2:09:41 waren damals „Weltrekord“ als Debutmarathon.

1981: Der erste Männerweltrekord von Salazar in 2:08:13 und der fünfte bei den Damen von Allison Roe in 2:25:29 waren gleichzeitig die letzten für New York. Die schwere Streckenführung ließ weitere Rekordversuche bei anderen Stadtmarathons stattfinden. Allerdings ergab eine spätere Nachmessung mit 150 fehlenden Metern ohnehin eine Annullierung dieser Rekorde.

1982: Lediglich vier Sekunden Vorsprung von Salazar gegenüber Rodolfo Gomez aus Mexiko. Da der einzige Dolmetsch bei der Siegerehrung jedoch der Vater von Salazar war, bestand die Aussage gegenüber dem Publikum lediglich in: „Ich liebe New York und ich liebe Salazar“. Dabei beklagte sich Gomez leidenschaftlich und ausführlich über sein Pech und schwor Revanche.

1983: Elf Männer im Ziel unter 2:12 brachten das qualitativ beste Ergebnis. In Nachahmung des Berlin-Marathons erhielten die Finisherinnen so wie heute Rosen.

1984: Nachdem erstmals Frauen auch (zumindest offiziell) Preisgelder bekamen, gab's ab nun auch einen Mercedes für die Sieger. Der langsamste Sieger kam mit Orlando Pizzolato in 2:14:53 aus Italien.

1985: Während der insgesamt 100.000 Finisher die Ziellinie passierte, feierte Pizzolato unter der Dusche die Wiederholung seines Sieges aus dem Vorjahr.

1986: Bewiesene und unbewiesene Unkorrektheiten standen im Vordergrund: Vier Teilnehmer aus Italien (mit Sieger Gianni Poli) bei den Männern und drei bei den Frauen unter den Top Ten ließen Blutdopinggerüchte aufkommen. Der Zweitplatzierte wurde wegen der Einnahme von Anabolika ebenso disqualifiziert wie der Sieger der Altersklasse aufgrund von „Abkürzungen“. Gerhard Hartmann erreichte als

23. in 2:17:27 die bisher schnellste Zeit eines Österreichers in New York.

1987: Priscilla Welch aus Great Britain gewann als Altersklassenläuferin auch die Frauengesamtwertung. Mit 30 rauchte sie eine Packung Zigaretten im Tag, mit 42 stellte sie einen noch heu-

tigen „Masters record“ (2:30:17) auf.

1988: Die längste Hängebrücke der Welt wurde zur größten Startgeraden: Während die 2 Ebenen der Verrazano-Bridge damals eine Vergrößerung des Teilnehmerfeldes auf über 23.000 zuließen, limitiert diese Brücke heutzuta-





ge paradoxerweise die Teilnehmerzahl auf 31.000. Statische Berechnungen haben ergeben, daß sie angeblich nicht mehr als 62.000 Beine im Laufschritt verträgt. Die erste organisierte Gruppenreise von Österreichern: Nora und Klaus Kollreider kämpfen erfolgreich gegen die Organisatoren, die Austria nicht als eigenen Staat anerkennen und daher kein Startkartenkontingent herausrücken wollen.

1989: Juma Ikangaa aus Tansania nutzte das ideale Laufwetter zum

Streckenrekord von 2:08:01. Die Windstille bei 14° machte auch eine Finissherrate von sensationellen 97 % und viele persönliche Bestleistungen möglich.

1990: Erster Livebericht aus New York in der LEICHTATHLETIK. Statt des angepeilten 10. Sieges gab es für Grete Waitz „nur“ den 4. Platz.

1991: Der älteste Finisher mit über 80 Jahren und die Eingeborenenkleidung inklusive eines riesigen Sombreros des mexikanischen Siegers Salvador

Garcia bei der Siegerehrung waren Highlights.

1992: 1970 ist Renndirektor Fred Lebow das einzige Mal selbst auch den Marathon gelaufen. Vom nur zum Teil überstandenen Gehirnkrebs schwer gezeichnet, lief er 1992 unter tosendem Applaus der Zuschauer und Mitläufer, die ganze Strecke begleitet von Grete Waitz, seinen Abschiedslauf. Er sollte vier Wochen vor der 25. Auflage „seiner“ Marathons seinem Krebsleiden erliegen.

1993: Nach zwei 2. Plätzen in Folge demonstrierte Andres Espinosa (Mexiko) seines Siegeswillen auf besondere Art: Er ersetzte das VW-Zeichen auf seinem Jetta durch einen Mercedes-Stern. Und keiner trotzte der Rekordhitze so wie er. Zum Lohn für seinen Sieg in 2:10:04 gab es einen Lorbeerkrantz, eine Handvoll Dollar und endlich den ersehnten Mercedes.

1994: Mit Tegla Loroupe ging der Stern der Afrikaner auch bei den Frauen auf. 2:27:37 lautete die erste Siegerzeit einer Afrikanerin bei einem internationalen Marathon. Für Fred Lebow wurde im Central Park, Ziel des New York-Marathons und Läufereldorado der Metropole, ein Denkmal enthüllt.

1995: Schneegestöber beim Start war auch eine Premiere. Unbekannt blieb, was der Sieger (German Silva, 2:11:00) in diesem Jahr mit seinem Preisgeld machte. Im Vorjahr elektrifizierte er damit sein Heimatdorf in Mexiko.

1996: Siegerin Anuta Catuna (2:28:18) stammt aus derselben Gegend Rumäniens wie Fred Lebow. Selbstverständlich war daher die Widmung ihres Sieges dem verstorbenen Renndirektor.

1997: Hätte Sieger John Kagwe (2:08:12) nicht zweimal seinen Schuh neu binden müssen, wären 50.000 \$ Streckenrekordprämie nicht im Talon geblieben. Kommentar der LEICHTATHLETIK: „Niemand verstößt ungestraft gegen die Regel, nie mit neuer Ausrüstung einen Marathon zu laufen.“ Kagwe hatte sich die Schuhe am Vortag auf der Expo gekauft...

1998: Der im Vorjahr gegründete Marathon-Express von Runner's Unlimited, gezogen von Laufgeschäftinhaber Walter Zugriegl und LEICHTATHLETIK-Herausgeber Christoph Michellic, bewährte sich wieder bestens und brachte an die 30 Österreicher zu ihrem Traumziel von unter 4 Stunden.

1999: Wie allen Anbietern außerhalb Amerikas, wurde Runner's Unlimited das Startkartenkontingent gekürzt. 100 Tickets weniger sind ein schwerer Schlag für Österreichs ambitionierte Läufer. Kein Wunder, daß dieses Kontingent bereits jetzt restlos überbucht ist. LEICHTATHLETIK-Tip: bereits jetzt für 2000 reservieren lassen!

CHRISTOPH MICHELIC



Polar Coach™ mit SonicLink™ – Dein Begleiter ins nächste Jahrtausend!

Die Idee klingt wie eine Vision. Eine akustische Datenübertragung vom Herzfrequenz-Meßgerät zum Computer. Kaum zu glauben. Ein zusätzliches Interface wird nicht mehr benötigt.

Sogar für unsere Ingenieure war das eine Herausforderung; doch Polar schaffte mit dieser neuen Technologie wieder einmal den Durchbruch!

Die Idee ist nun nicht mehr länger Vision, sie ist Realität!

 Datenübertragung via **SonicLink™**

 Intervalltraining mit Hilfe des **IntervalTrainer™**

 und ungestörtes Gruppentraining durch **OwnCode™**

sind das Ergebnis.

Analyse des Trainings mittels inkludierter **Polar Coach Light™ Software**

Wir nennen ihn **Polar Coach™** oder *Dein Begleiter ins nächste Jahrtausend!*

Erhältlich im Sportfachhandel, in Fitness-Einrichtungen und Apotheken.
Info: **Comesa GmbH**,
Tel.: 01 / 250 46 - 185*,
e-mail: polar.verkauf@cps.at
http://www.polar.fi

POLAR®
heart rate monitors

NOENE
NO ENERGY NEGATIVE

Dank NOENE Sohlen
keine Gelenk- und
Rückenbeschwerden

Wie auf
Wolken laufen



NOENE Einlegesohlen absorbieren bis 98 % der Rückstoßwellen die bei jedem Bodenkontakt der Füße ausgelöst werden. Das entlastet den Körper enorm, man steht, geht und läuft entspannter und ermüdungsfreier. Die Sohlen mit sehr langer Haltbarkeit versprechen eine schnellere Regeneration nach extremen Belastungen; Schmerzen in Problemzonen vermindern sich bzw. verschwinden ganz.

Aussagen von Spitzenläuferinnen und -Läufern, die NOENE Einlegesohlen verwenden: Carina Lilje Leutner: „Seit 6. 12. laufe ich mit NOENE Sohlen völlig schmerzfrei jeden 2. Tag. Trainingsaufenthalt in Mallorca: Je länger wir die NOENE Sohlen verwenden, umso mehr sind wir davon begeistert!“ Rudolf Reitberger, bester Bergauf- und Bergab-Läufer in Mitteleuropa und Gewinner des Donauturm-Treppelaufs: „NOENE ist eine sehr gute Prophylaxe bei den bergab auftretenden Belastungsspitzen.

Mein Partellaspitzensyndrom, welches im Übergang von der Berglaufsaaison auf den Flachlauf auftritt, hat sich unter Verwendung von NOENE sehr gebessert (ich bin schmerzfrei).



Info: **AKO san – Peter Handler**
Schrandlgasse 6, 7142 Illmitz
Tel. u. Fax: 02175/3848

NOENE
NO ENERGY NEGATIVE

T O N Y'S

L A U F
S H O P

1020 WIEN, PRATERSTR. 21
TELEFON 01/216 62 88
TELEFAX 01/216 86 01

ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR 10⁰⁰ - 18⁰⁰
SA 10⁰⁰ - 16⁰⁰

T O N Y'S

L A U F
S H O P

1020 WIEN, PRATERSTR. 21
TELEFON 01/216 62 88
TELEFAX 01/216 86 01

ÖFFNUNGSZEITEN: MO - FR 10⁰⁰ - 18⁰⁰
SA 10⁰⁰ - 16⁰⁰

Was ein gutes Trainingslager ausmacht

Viele Läufer zieht es in den Süden, um bei klimatisch günstigeren Bedingungen ein paar Kilometer mehr zu machen.

Waren früher Trainingslager eher dem Spitzensport vorbehalten, so hat sich der Anteil an Läufern auch mit weniger hochgesteckten Zielen in den letzten Jahren deutlich erhöht. Der Süden lockt nicht nur zu Ostern. Viele entfliehen dem mitteleuropäischen Winter für ein, zwei oder ein paar (Lauf-)Wochen, um in Shorts und T-Shirts sommerliches Laufgefühl zu erleben. Was ist nun bei der Planung und Durchführung zu beachten:

Die Vorbereitung

Bei der großen Zahl an Reiseveranstaltern fällt es nicht schwer, das richtige Ziel für den Laufurlaub zu finden. Wer auf eigene Faust unterwegs ist, wird mit einer ebensolchen Fülle von Angeboten konfrontiert. Die Entscheidung für oder gegen einen Ort, Gegend oder Land, hängt in der Regel von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig sind neben dem Preis, die klimatischen Bedingungen mit hoher Wettersicherheit, die Anreisemöglichkeit, die Frage der Unterkunft und nicht zuletzt die Trainingsmöglichkeiten selbst.

Sonne hat ihren Preis

Gilt nicht mehr unbedingt. Eine Flugreise in den weiteren Süden Europas, nach Israel oder Nordafrika ist oft nur mehr unwesentlich teurer als eine Busreise ins benachbarte Italien.

Natürlich hängt die Wahl des Verkehrsmittels vom gewählten Ziel ab. Oft ist das eigene Fahrzeug mit garantierter Unabhängigkeit am Trainingsort für Ausflüge etc. nicht das schlechteste. Eine wenig beachtete Alternative bietet die Anreise per Bahn. Beim Buchen einer Flugreise sollte neben dem Preis auch auf die Gesamtreisezeit geachtet werden. Ein oftmaliges Umsteigen kann zur Tortour werden. Nur wenn die Anreise halbwegs gut verdaut wurde, kann mit ordentlichen Training begonnen werden.

Gute Erfahrungen mit einem professionellen Anbieter von Trainingslagern machte heuer **LEICHTATHLETIK**-Herausgeber Christoph Michelic mit der deutschen Firma **topfit**. Sechs Athleten der Union Naturfabrik Ahorn genossen im März eine Woche Abwechslung vom läuferischen Trainingsalltag. Als spezieller Ausdauerblock und als Alternative für die Psyche war Radfahren in der Toskana angesagt. Ausgebildete Trainer, unter anderem speziell für Stretching, Ernährung, individuelle Betreuung und Trainingsberatung boten Läufern, Radfahrern, Tri- und Duathleten ideale Bedingungen. Und das zu vernünftigen Preisen.

Hotel oder Appartement

Will ich mich in meinem Trainingsurlaub um nichts kümmern? Im Hotel wird meist Vollverpflegung angeboten. Herrscht schlechtes Wetter, kann es im Zimmer schnell eng werden. Da wäre ein Appartement die geeignete Alternati-

ve. Es bietet mehr Raum zur individuellen Entfaltung, oft ist aber die Verpflegung nicht eingeschlossen. Weiters ist zu überlegen, ob eine Vollverpflegung überhaupt nötig ist, oder der kilometerfresende Körper zu Mittag ohnehin nur einen kleinen Snack benötigt. Bedenke: Der Herd im Appartement kann für den Einen oder Anderen schnell zum zweiten Arbeitsplatz werden, da verliert der Koch / die Köchin leicht die Lust am Training.

Trainingspartner

Überlegen Sie sich gut wen Sie als Trainingspartner mitnehmen und ob Sie mit ihm/ihr das Appartement teilen möchten. Die besten Freundschaften sind schon daran zerbrochen. Sie sind ein Morgenmuffel und der Trainingspartner haut Sie mit seinen frühspornlichen Aktivitäten aus den Federn, oder umgekehrt. Seine Unordnung geht ihnen auf die Nerven, muß er die verschwitzten Socken wirklich am Eßtisch auf dem noch die Essenreste von zwei Mahlzeiten auf die Entsorgung warten, (zwischen-) lagern? Muß er beim Dauerlauf immer der Schnellere sein und erzählt er ihnen pausenlos von seinen „hättiwari“-Heldentaten? Also, überlegen Sie gut!

Trainingsanlagen

Was benötige ich für mein Training? Die natürlichste Trainingsstrecke eines Läufers ist der Wald. Gibt es diesen in genügendem Ausmaß oder kann in Parkanlagen ausgewichen werden? Gibt es

eine Rundbahn? Wenn ja, ist die Benützung im Preis inkludiert? Wenn nicht, ist diese unbedingt notwendig oder kann ich meine Tempoläufe im Gelände absolvieren? Benötige ich eine Kraftkammer oder finde ich mit alternativen Übungen das Auslangen?

Welche Möglichkeiten für alternativen Training gibt es? Schwimmbad, Räderverleih, Inlineskater, Tischtennis, etc...

Regenerationsmöglichkeiten

Verfügt das Hotel über Schwimmbad (Hallen-)bad, Sauna, Dampfbad, Warmwasserbecken, Masseur, Solarium, physikalische Therapie, undsoweiter? Gibt es Ausflugsmöglichkeiten in der näheren Umgebung, die einfach zu erreichen sind? Oft stellen längere Ausflüge eine ungewollte, nicht geplante Belastung dar und der Regenerationseffekt ist futsch.

Trainingstips

Grundsätzlich hängt die Trainingsplanung von der Dauer des Aufenthalts ab. Bei der Planung der Einheiten ist der Grundsatz „Weniger ist oft mehr“ zu beachten.

Reduzieren Sie das Trainingslager nicht auf das reine Training. Ebenso wichtig ist die Freizeit, die den größten Teil der Zeit ausmacht. Haben Sie Mut zur Pause, gönnen Sie sich einen Regenerationstag. Reduzieren Sie den Umfang der einzelnen Einheiten wenn Sie den Gesamtumfang erhöhen. Beenden Sie einige Dauerläufe mit Steigerungsläufen, aber nicht jeden! Setzen Sie die erste Belastung nicht am Tag der Ankunft oder den Tag danach. Sie müssen sich erst akklimatisieren! Ist eine Ab-

schlußbelastung am Tag der Abreise oder davor sinnvoll? Oft erhöht das trainingsgeschwächte Immunsystem die Infektanfälligkeit, insbesondere bei Flugreisen! Bleiben Sie zwei Wochen, könnte die Trainingsverteilung wie folgt aussehen:

1. Tag: Anreise - Auslaufen
2. Tag: 2 x lockeres Training
3. Tag: 1 x locker, 1 x extensives Intervalltraining mit längeren Belastungen
4. Tag: 1 x locker mit kürzeren Intervallen im Anschluß
5. Tag: 2 x lockeres Training
6. Tag: 1 x extensives längeres Tempotraining, 1 x Alternativtraining
7. Tag: Trainingsfrei
8. Tag: 2 x locker
9. Tag: 1 x extensives Intervalltraining mit kürzeren Belastungen, 1 x Alternativtraining
10. Tag: 1 x locker
11. Tag: Trainingsfrei oder Alternativtraining

12. Tag: 1 x locker, 1 x extensives Intervalltraining mit längeren Belastungen

13. Tag: 1 x locker, 1 x locker mit abschließenden koordinativen Läufen

14. Tag: 1x locker - Abreise

Natürlich hat diese Empfehlung nicht allgemeine Gültigkeit. Aus diesem Grund sind auch keine Kilometerumfänge und Richtzeiten angegeben. Wichtig ist, daß Sie Ihre Trainingsbelastung entsprechend Ihres Leistungsvermögens variieren. Das sollte zum Ausdruck kommen. Es gibt sicher noch einige Punkte, die in diesem Artikel nicht berücksichtigt wurden. Diese Zeilen können aber eine wertvolle Hilfe bei der Planung sein. Abschließend möchte ich Ihnen einen schönen Aufenthalt wünschen und mich selbst ins Trainingslager verabschieden.

WOLFGANG ADLER

Theorie = Praxis für
Oberösterreichs Landestrainer

Freizeit-, Sport-
und Trainingsreisen

topfit.

GmbH

Wilhelminenstr. 21

64283 Darmstadt

Tel.: 06151 - 295960

Fax: 06151 - 997635

Wir verkaufen
nicht nur Räder,
Laufsportartikel und
Schwimmsportartikel...

RLS-Sport

... alles für den Rad-, Lauf- und Schwimmsport

1140 Wien, Josef Palmeplatz 3 · Telefon 9797106
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9⁰⁰-12⁰⁰ & 15⁰⁰-18⁰⁰, Sa.: 9⁰⁰-12⁰⁰



**DMX-Lite - die ideale
Verbindung von
DMX-Luftkammern-Technologie
und 3D Ultralite:**

Fusion DMX Lite, der neueste
Laufschuh von Reebok,
bietet optimale Dämpfung und
Stabilität durch die DMX-Technologie
mit unvergleichlicher
Leichtigkeit durch 3D Ultralite.



PRODUKT-NEWS

Lust am Quälen?



HERAUSFORDERUNG für viele.
Bild: Harald Arnold

Angesichts der Massen, die sich alljährlich bei Marathonveranstaltungen durch diverse Städte wälzen, stellt sich manch einer die Frage: „Was bewegt diese Läufer, derartige Strapazen auf sich zu nehmen?“

Die Motivation ist verschieden. Sei es, um einmal im Jahr, oder vielleicht auch nur einmal im Leben bei diesem Spektakel dabei zu sein, dieses Prickeln auszukosten. Sei es einer verlorenen Wette wegen, oder um im Mittelpunkt des Interesses zu stehen. Solche Gründe allein reichen jedoch meist nicht aus, die enorme Kilometeranzahl zu bewältigen oder gar eine halbwegs passable Zeit zu laufen. „Er kam, sah und siegte“ spielt es ohne konsequente Vorbereitung nicht! Die Top Ten hingegen trachten nach Tages- oder Landesbestzeit, zumindest aber einem Spitzenplatz. Ältere Teilnehmer, denen die Dynamik für Kurzstrecken abhanden gekommen ist, die bei kurzen Distanzen kaum mehr Bestzeiten laufen können, sehen hier und auf weit längeren Strecken wie 100 Kilometern und darüber, die Chance, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen, die da sind: Zähigkeit, Ausdauer und mentale Stärke. Viele finden den Leistungsdruck eines Marathons weitaus erträglicher als den der Kurzstrecke.

Abenteuer Marathon

All jene, die an dem Abenteuer Marathon teilnehmen wollen, finden sich - oft

viel zu früh - am Start ein und fiebern dem Beginn entgegen. Schon jetzt treten erste Schwierigkeiten auf. Wo findet man, eingeklemmt zwischen tausend anderen, eine Toilette, vornehmlich als Frau? Endlich fällt der erlösende Startschuss. Die Begeisterung brennt. Viele „düsen“ meist zu schnell los. Routiniers konzentrieren sich auf ihre Marschtabelle, versuchen rechtzeitig Labestellen auszumachen, erfreuen sich am Medienspektakel und am Publikum. Nach dem Passieren der Halbmarathonmarke läßt bei so manchem die Euphorie nach. Arme, vor allem jedoch Beine, beginnen Ermüdungserscheinungen anzukündigen. Noch können diese leisen Warnrufe ignoriert werden. Bei der magischen 30-Kilometermarkierung allerdings kann kaum einer, bis auf die Spitzengruppe, die längst das Ziel passiert hat, die Probestrufe des Körpers überhören. Trotz bestem Training ist es fast nicht möglich, das zu diesem Zeitpunkt auftretende Tief auszuschalten. Spätestens jetzt beginnt die Qual der Mammutstrecke. Knie schmerzen, Oberschenkel brennen, Wadenkrämpfe, Blasen an den Füßen, der Magen revoltiert.

Sind diese Läufer Masochisten?

Kaum. Hier beginnt die Faszination langer Distanzen. In diesem Rennen vergißt man Probleme mit dem Partner, der Familie oder der Arbeit, Alltagsorgen schrumpfen zusammen. Jetzt zählt nur mehr, das harte Training im Bewerb umzusetzen, die Kraft zu haben, über

sich selbst hinaus zu wachsen. Der eine im Vertrauen auf menschliche Energie und Entschlossenheit, der andere auf Gott. Es gilt, eine Schwelle zu überschreiten, die für Kurzstreckenläufer nicht vorstellbar ist. Egal wie schmerzhaft die letzten Kilometer sind, ob sich bis ins Ziel jeder Muskel bemerkbar macht. Es brennt der Wunsch im Herzen, ein Finisher zu sein. Angekommen, fühlt jeder die Befriedigung des Siegers, ganz gleich, welche Plazierung er erreichte. Für viele wird dieses Hoch durch eine persönliche Bestzeit gesteigert.

Es ist nicht die Lust an der Qual, die Massen magnetisch zu Marathons zieht. Es ist der Reiz der persönlichen Überwindung.



CHRISTINE ILLETSCHKO



BESTÄTIGUNG für den Einzelnen.
Bild: Harald Arnold



Bist du mit dem Laufen verheiratet?

Hier ist dein Trauring.

Der Pacemaker ("Schrittmacher") von TRIARTS.

Anniko Spiegel, erfolgreiche deutsche Triathletin und gelernte Goldschmiedin, entwirft für viele Sportarten den passenden Ring oder Anhänger. Für Laufen, Duathlon oder Triathlon usw. In Sterlingsilber oder Gold. Mit oder ohne Brillanten. Die Schmuckstücke sind handgemacht. Der Pacemaker-Ring kostet z. B. in Silber DM 155,-, in Gold DM 400,-.

Telefon: 0049 40 27 80 84 29



a123 „gazelle“ heißt das neueste Produkt von **adidas eye protection** – eine Sportbrille speziell für den Laufsport.

Ihre erfolgreiche Wettkampf-Premiere feierte die „gazelle“ beim London Marathon durch **Antonio Pinto** (Bild), der den hervorragenden 2. Platz erreichte. Der aus Portugal stammende 10.000-m-Europameister gewann diesen Marathon bereits 1997 und kam 1998 als Dritter ins Ziel.

Neben der optimalen Passform durch eine Reihe innovativer Features bewährte sich

beim Londoner Aprilwetter vor allem die neue LST-Running-Scheibentechnologie der „gazelle“.



NEU NEU NEU

Die ideale Sportnahrung beim Marathon, jetzt auch mit Schoko-Geschmack!



Löffler

Sicherheit durch Sichtbarkeit



Sehen und gesehen werden –

die wichtigste Voraussetzung für Sicherheit im Straßenverkehr: Einen hell gekleideten Fußgänger sieht man schon aus einer Entfernung von 80 bis 90 Metern. Einen dunkel gekleideten hingegen erst aus 25 Metern.

An der Kleidung befestigte Reflektoren lassen den Fußgänger sogar rund 150 Meter weit leuchten. Gleiches gilt natürlich auch für Radfahrer und Jogger.

Löffler-Reflect macht Läufer sichtbar

Die neue REFLECT-Kollektion für Läufer sorgt mit reflektierenden Spezialeinsätzen dafür, daß man auch bei schlechter Sicht und Dunkelheit sichtbar bleibt.

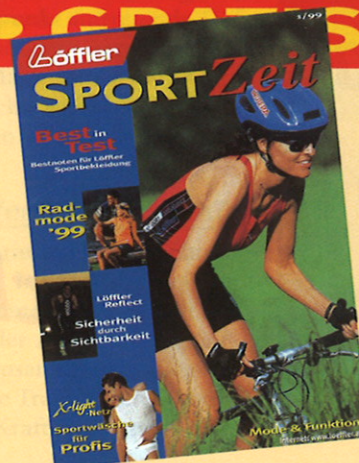
Im Scheinwerferlicht der Autos leuchtet REFLECT hell auf und macht Sportler so wesentlich früher sichtbar.

Neben diesem Sicherheitsaspekt bietet die Running-Kollektion bewährte Löffler-Funktionen. Running Shirts und Shorts sind aus luftiger Coolmax-Netz-Qualität gefertigt. Diese Vierkanalfaser mit vergrößerter Oberfläche sorgt für schnelle Verdunstung von Schweißfeuchtigkeit und hält den Körper frisch, trocken und kühl. Gerade bei „heissen Wettkämpfen“ sorgt Coolmax für optimale Leistung.

GRATIS • GRATIS • GRATIS • GRATIS

Jetzt kostenlos bei Ihrem Sportfachhändler erhältlich oder bei untenstehender Adresse anfordern:

Löffler Sportzeit - das Magazin für gesundheitsbewußte Sportler



Löffler

Running-Bekleidung erhalten Sie im guten Sportfachhandel.

Vorname									
Zuname									
Straße									
Land	Postleitzahl				Ort				

Einsenden an: E. Löffler Ges.m.b.H., Südtirolersrtr. 41, A-4910 Ried, Tel. 07752/84421-0, Fax 07752/84421-48, E-mail:office@loeffler.at, Internet: www.loeffler.at.

Die Vision, einen Leichtathletikschuh für die Strasse zu konstruieren...



Dauerhafte BRS 1000 Carbonschuh-Sohle mit Waffel Design bieten Halt und Sicherheit.

Leichtes Obermaterial aus Syntetikleder und Mesh ergeben ein höchst formstabiles Material mit reflektierenden Einsätzen für zusätzliche Sicherheit.



Phylon Mittelsohle mit verdichtetem Material im medialen Fersenbereich kontrolliert eine übermäßige Pronation.

Sichtbare NIKE Zoom Air Elemente im Fersen- und Vorderfußbereich ermöglichen einen direkten Bodenkontakt.

WOMEN'S AIR ZOOM CITIZEN

Der Laufschuh mit ausgezeichneter Passform, Dämpfung und Schutz bei gleichzeitig hervorragendem Laufgefühl und Bodenkontakt.



NIKE ALPHA PROJECT

Hinter jedem Schuh, jedem Kleidungsstück, jedem Teil Ausrüstung steht eine Vision. Eine Vision, die mit den Bedürfnissen des Athleten beginnt. Von Läufern wie Dir, deren Zeiten nie schnell genug, die Strecke nie weit genug, die Erlebnisse nie schön genug, die Ergebnisse nie gut genug sind. Wir trainieren mit Dir, stellen Fragen, hören zu. Bis das Ergebnis stimmt. Genau so entstehen unsere Alpha Produkte. Nur das Beste ist gut genug. Wir stellen uns dieser Herausforderung. Gemeinsam mit Dir zum Ziel.