



Die Post bringt allen was.

 Post.at

# LEICHTATHLETIK

MAI/JUNI 2001

P.b.b. 91016L86E  
VERLAGSPOSTAMT: 4020 LINZ

ÖS 70,- / DM 10,- / SFR 9,-

Mehrkampf-Europacup  
Ried im Innkreis  
30. Juni / 1. Juli 2001



Meile  
Cross  
Marathon

Management und Leistung



## FRISCHE ENERGIE. OHNE ALKOHOL.

Der erste isotonische und alkoholfreie Radler. Dieses neuartige Biermischgetränk besteht aus naturtrübem, alkoholfreiem Bier und erfrischenden Citrusfrüchten.

Durch seine wertvollen Mineralstoffe und Vitamine bringt er rasch frische Energie zurück. Als isotonisches Elektrolytgetränk hilft Kaiser Iso Radler daher dem Körper, sich nach sportlicher Höchstleistung schnell zu regenerieren.



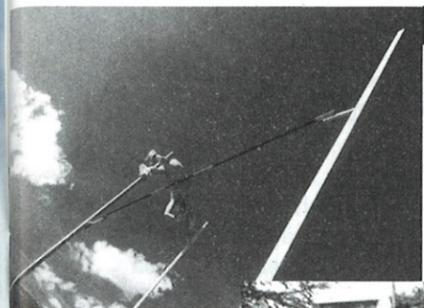
Das bestätigen die wissenschaftlichen Untersuchungen des Institutes für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB).

WIRZ

### 6 » Rekord mit geliehenen Stäben

Doris Auer ist die achtbeste Stabhochspringerin der Welt

Stabhochspringerin Doris Auer in höchsten Höhen  
Bild: PLOHE



### 20 » Weidlingers Zug-Nummer

Die Attnanger OBERBANK-Meile, Spektakel von Weltrang

Günther Weidlinger Sieger im Wettlauf mit Olympiasieger William Tanui  
Bild: PLOHE



### 25 » 25.000 ließen es in Wien laufen

Der Vienna City Marathon auf neuen Wegen

Ein Phänomen unserer Zeit – alle laufen in die gleiche Richtung  
Bild: PLOHE



### 30 » Über Kurz und Lang zu Gold

Günther Weidlinger wurde Doppelmeister im Crosslauf

### » Rubriken

- 4 TITELGESCHICHTE
- 6 STADIONLEICHTATHLETIK
- 11 UNSERE KÜCHENCHEFIN EMPFIEHLT
- 18 STRASSENLAUF UND GEHEN
- 30 CROSSLAUF UND BERGLAUF
- 38 WIR ÜBER 35
- 39 TRAINER-RAT
- 41 NATÜRLICH GESUND
- 42 BUNDESLÄNDERMIX
- 44 VORSCHAU
- 46 FORUM

### 34 » Der Großglockner

Das Laufziel, das dem Himmel am nächsten ist

### 36 » Tipps und Trends

Ernährung – Medizin – Medien  
Lauf-Ausflug – Web-Site Story

### Bewegt und bewegend

Weil wir ohnehin immer über Sieger und Höchstleistungen berichten, haben wir diesmal das Thema Gesundheitssport an die Spitze des Magazins gestellt.



„Management und Leistung“ beschreibt Mittel und Wege zur effektiven Trainingsgestaltung berufstätiger Menschen. Schließlich sind das die meisten von uns.

Leistungssportlern, die Schlagzeilen in den letzten Wochen machten, sind andere Geschichten gewidmet. Hier vor allem Günther Weidlinger, der einen weiteren Meilenstein seiner Karriere setzte, indem er als erster Österreicher in einem Jahr Crossmeister auf der kurzen und langen Strecke wurde. Bewegt und bewegend verliefen der April und der Mai. Mit Mega-Events wie dem Vienna City Marathon, dem Welser Halbmarathon und der Attnanger Meile, oder einer Halbmarathon-Landesmeisterschaft, die zum Streit-Marathon ausartete. Dem Spektakel gegenüber steht eine stille Läuferin aus Ried, die als Meisterin von Askö- und Union unbewusst einen Denkanstoß dazu gab, die Rolle der Politik im Sport zu hinterfragen. Die Stadionathletik steht vor einer Neuordnung: Wir stellen die provokante Frage: Was bringt es, wenn künftig möglicherweise nur mehr vier statt sechs Versuche bei Sprüngen und Würfeln erlaubt sind? Sagen Sie uns die Meinung.

*Kurt Brunbauer*  
• kurt brunbauer •  
chefredakteur

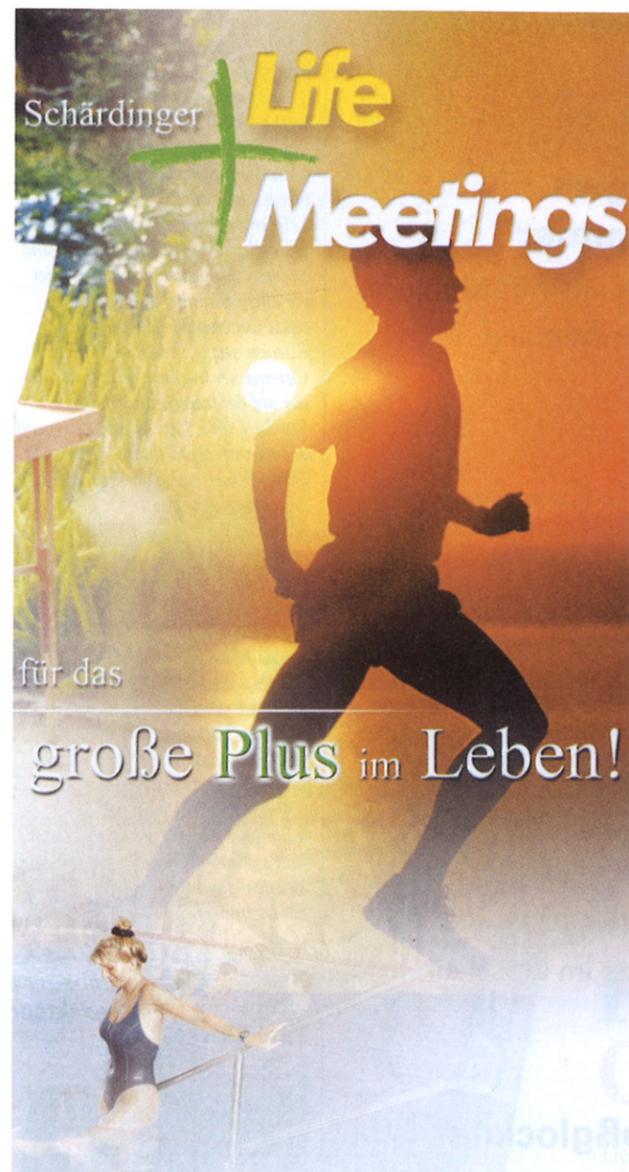
Titelbild:  
PLOHE



Start zum Wien-Marathon vor der Uno-City

Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit

## Management und Leistung



### Life-Meetings im Kurhotel Gugerbauer

Kurhausgasse 4, 4780 Schärding / Inn, Tel. 07712/3191, Fax 07712/3191-50  
e-mail: hotel-gugerbauer@netway.at, www.life-meetings.at

**Management und Leistung**  
19. - 24. Juni, S 15.850,-

**Erfolgsgeschichte Körper**  
31. Juli - 5. August, S 15.850,-

**Energiemangement**  
21. - 26. August, S 13.850,-

**Fit und vital mit Qigong**  
8. - 14. Juli, S 8.320,-  
11. - 17. November, S 7.730,-

**Entwicklungskonzept für Ihre Gesundheit**  
27. November bis 2. Dezember,  
S 13.750,-

**Kreativ-Seminar „Töpfern“**  
21. - 29. Juli, 12.850,-

**Kreativ-Seminar „Graphik & Malerei“**  
5. - 12. August, S. 12.850,-

Das Streben nach Leistung bestimmt unser Leben. Auf der einen Seite wollen wir beruflich weiterkommen, wofür wir hart arbeiten. Andererseits prägen Leistungsgedanken unser Bewegungs- und Sportverhalten auch in der Freizeit.

„Mütter und Manager haben das gleiche Anforderungsprofil“, sagt der Linzer Sportmediziner Dr. Helmut Ocenasek. „Sie stehen um sieben Uhr auf und um 22 Uhr ist die Arbeit getan.“ Von beiden wird Höchstleistung verlangt. Daher müsse der Trainingsplan des Freizeitsportlers auf die Anforderungen des Alltags abgestimmt werden.

Die Belastung im Beruf und unsere Lebensbedingungen sind relativ fixe Größen, die wir wenig bis gar nicht beeinflussen können. Umso mehr müssen wir die Intensität und den Umfang des Trainings berücksichtigen. Ocenasek bremst den Eifer der Ehrgeizigen: „Für viele wäre es besser, sie würden nur fünf Stunden statt 15 Stunden in der Woche laufen.“ Gesundheitsorientiert trainieren heißt außerdem, nicht nur Laufen! Je vielfältiger die Sportarten, desto besser für den ganzen Bewegungsapparat. Rad fahren, Schwimmen, Wandern, im Winter Skilanglaufen fördert die Koordination verschiedenster Muskelgruppen und vermeidet einseitige Belastungen und damit auch Übertraining. Wer sich zusätzlich noch gesund ernährt, seinem Körper Vitamine und entsprechend Kohlehydrate zuführt, der erhöht seine körperliche Spannkraft und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stressbewältigung.

### Laufen erleben: „Inner-Running“

Freizeitsportler können unter Anleitung von Fachleuten ihr persönliches Fitness-Modell entwickeln. Dazu gibt es im Kurho-

tel Gugerbauer in Schärding in Oberösterreich spezielle Fünftages-Seminare, die Life-Meetings. Gesünder, leistungsfähiger, ausgeglichener und zufriedener – in einem anspruchsvollen Vortrags- und Praxisprogramm baut jeder sein Erfolgsrezept für jede Lebenslage auf. Die Teilnehmer lernen, wie sie in Sport und Beruf in kürzester Zeit mehr Effizienz erreichen können. Es werden Wege gezeigt, das persönliche Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu ändern, um damit eine höhere seelische Belastungstoleranz zu erreichen. „Inner-Running“ nennt sich eine Methode, die das bewusste Wahrnehmen der Bewegungsabläufe fördert: Etwa barfuß im Gras laufen, Licht und Schatten beim Waldlauf wahrnehmen, einen ganz anderen Laufstil probieren und dabei fühlen, wie sich die Muskeln dehnen oder lockern. Entspannung ist das Wichtigste, die Gedanken sollen fließen, es geht weg vom Körperlichen, hin zur mentalen Ebene. Durch das Verinnerlichen kommt es zu einer Ökonomisierung der Bewegungen und damit indirekt zur Leistungssteigerung. Während Spitzenathleten immer wieder die gleichen Bewegungsmuster im Kopf durchspielen, darf und soll der Hobbysportler seinen Gedanken freien Lauf lassen.

### Marathon für Jedermann

Was geben uns die Experten bei diesen Seminaren mit? Ocenasek: „Nicht mehr und nicht weniger, als wir jedem die Zusammenhänge und Wechsel-

wirkungen erklären, die das körperliche Wohlbefinden unterstützen.“ Die Themen sind: Ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein, Herz-Kreislauftraining als Gesundheitsmaßnahme, bewusste Ernährung und sicheres Abnehmen, das Erleben psychischer und körperlicher Grenzen, Stresstoleranz und Stressbewältigung. Daneben genießt der Gast alle Annehmlichkeiten des familiären Wellness-Hotels, von der Aquagymnastik bis zur Sauna.

Das große Ziel, einen Marathon zu laufen, kann jeder erreichen, der sein Training mit den tägli-

chen Belastungen abstimmt. Wenn es nur fünf Stunden in der Woche sind, dann wird eben eine Zeit um viereinhalb Stunden herauskommen. Wer mehr oder intensiveres Training verträgt, wird schneller sein. Helmut Ocenasek: „Vom Herz-Kreislaufsystem ist das in 16 Wochen gezielter Vorbereitung auf den Marathon vorzubereiten, dauert allerdings mindestens ein Jahr.“ Wer sich also den gesunden Traum vom großen Lauf erfüllen möchte: Von jetzt an ist genau ein Jahr Zeit bis zum nächsten Wien-Marathon.

## Herr Generaldirektor im Team

Sport belebt die Wirtschaft. „Nur ein Manager mit Gesundheitsbewusstsein ist im Stande, optimale Leistung zu bringen“, sagt Österreichs erster Mann im Weltall Franz Viehböck, zugleich Generaldirektor von Boeing Europa.

Astronaut Viehböck begrüßt Aktivitäten, die den Teamgeist fördern. Eine Breitensport-Veranstaltung wie den Österreichischen Firmenlauf am 30. August in Wiener Neustadt ganz besonders. Dort waren im Vorjahr 3.000 Läufer auf den Beinen. Mit dabei auch Norbert Zimmermann, Vorstandsvorsitzender der Berndorf AG. Seitdem joggt der Besteck- und Geschirrfabri-

kant regelmäßig. Er wird die 5-km-Strecke heuer wieder in Angriff nehmen und sich in den Dienst seines Teams stellen. Arbeit und Sport ließen sich auf diese Weise sinnvoll miteinander verbinden, sagt Zimmermann. „Unser Unternehmen hat schon letztes Jahr mit einigen Teams teilgenommen, alle waren vollauf begeistert.“ Das gemeinsame Laufen habe sich auf die Motiva-



Reife Semester, gut organisiert. So präsentieren sich Banker, Lehrer, Handwerker beim Firmenlauf.  
Bild: PLOHE

tion der Mitarbeiter und das Betriebsklima großartig auswirkt. „Keine Frage, wir werden auch heuer mit Begeisterung dabei sein, zumal die Veranstalter für die zweite Auflage wieder eine Menge guter Ideen haben.“

### Marathonangebot

Organisatoren des Firmenlaufes sind die Mitarbeiter der Steuerberatungsgesellschaft Goldsteiner und Partner. Sie erwarten für den 30. August an die 8.000 Teilnehmer in Wiener Neustadt. OK-Sprecher Gernot Gruber: „Beim Firmenlauf steht der Teamgedanke im Vordergrund.“ Jeweils drei Läufer bilden eine Mannschaft. Das Drumherum ist vergleichbar mit großen Stadtmarathons, mit Sambatänzerinnen, Live-Bands, Produktständen und medizinischen Checks. Einige Unterschiede gibt es aber doch: Die Distanz, die mit fünf Kilometern ein Klacks ist, die abendliche Startzeit von 19 Uhr, und eine Verlosung von Preisen im Wert von 10.000 Euro unter

allen Teilnehmern.

### Donnerstagabends

Auf gepflegte Unterhaltung wird Wert gelegt. „Wir gehen weg von der Bierzeltgaudi, hin zur gehobenen Gastronomie und zum Entertainment“, verweist Gruber auf die Siegesfeier im Park der Militärakademie. Dass die Veranstaltung während der Woche stattfindet, hat seinen Grund: „Die meisten Berufstätigen sind es gewohnt nach dem Büro zu laufen und wollen das Wochenende mit der Familie verbringen.“ Daher der Donnerstag-Abendstermin. Ab 20 Uhr ist Ö-3-Party. Denn auch Wecker-Hary Raithofer findet: „Das Laufen ist ein Hit!“

www.firmenlauf.at

**FitLike**  
fit und vorn  
http://www.fitlike.at/fitlike



Auf Wolken schwebt Doris Auer in den Sommer.  
Bild: PLOHE

## Rekord mit geliehenen Stäben

GLASGOW. Gar nicht geizig war Doris Auer beim Hallen-Länderkampf im schottischen Glasgow. Sie überquerte im Stabhochsprung 4,44 Meter und verbesserte damit ihren österreichischen Hallenrekord um satte zwölf Zentimeter.

Wie im September in Sydney war die Olympia-Neunte zur rechten Zeit in Form. Denn das Leistungshoch war auf die Hallen-Weltmeisterschaften ausgerichtet. Leider wurde Auer in Lissabon die Landeerlaubnis verweigert, weil nur acht Stabhochspringerinnen vom Weltverband eine Lizenz zum Fliegen erhielten. Der Glasgow-Rekord kam dennoch aus heiterem Himmel, „weil alles dagegen sprach: Zahnprobleme, kein Training, das Meeting war nicht geplant, die Stäbe waren weg“. Auer musste mit denen einer Britin springen. „Vielleicht war ich aber auch so locker, weil es um kein Limit

ging.“ Jenes für die Weltmeisterschaften im August in Edmonton hat sie schon in der Tasche. Obendrein ist sie jetzt die Nummer 8 der Welt. „Vor der besten Deutschen!“ Im Feld der Stabhochspringerinnen ist die 30-jährige Wienerin eine der Erfahrensten. „Den Zenit habe ich aber noch lange nicht erreicht“, sagt die ehemalige Sprinterin. Österreichs All-Star-Team belegte im Fünf-Länderkampf

knapp hinter Russland Platz zwei. Vize-Weltmeisterin Stephanie Graf feierte in 2:01,09 Minuten einen Start-Ziel-Sieg über 800 Meter. Elmar Lichtenegger und Karin Mayr waren schneller als bei der Hallen-WM in Lissabon: Der Kärntner kam mit persönlicher Bestzeit von 7,54 Sekunden über 60 Meter Hürden auf Rang drei, Mayr wurde in 7,25 Sekunden Zweite im 60-m-Lauf.

### Hallen-Weltbestenliste 2001

Österreicher in den Top-10:		
800 m:	1. Stephanie Graf	1:57,53 min
200 m:	4. Karin Mayr	22,97 sek
60 m Hürden:	5. Elmar Lichtenegger	7,54 sek
Stab:	8. Doris Auer	4,44 m



### Liebe macht schön

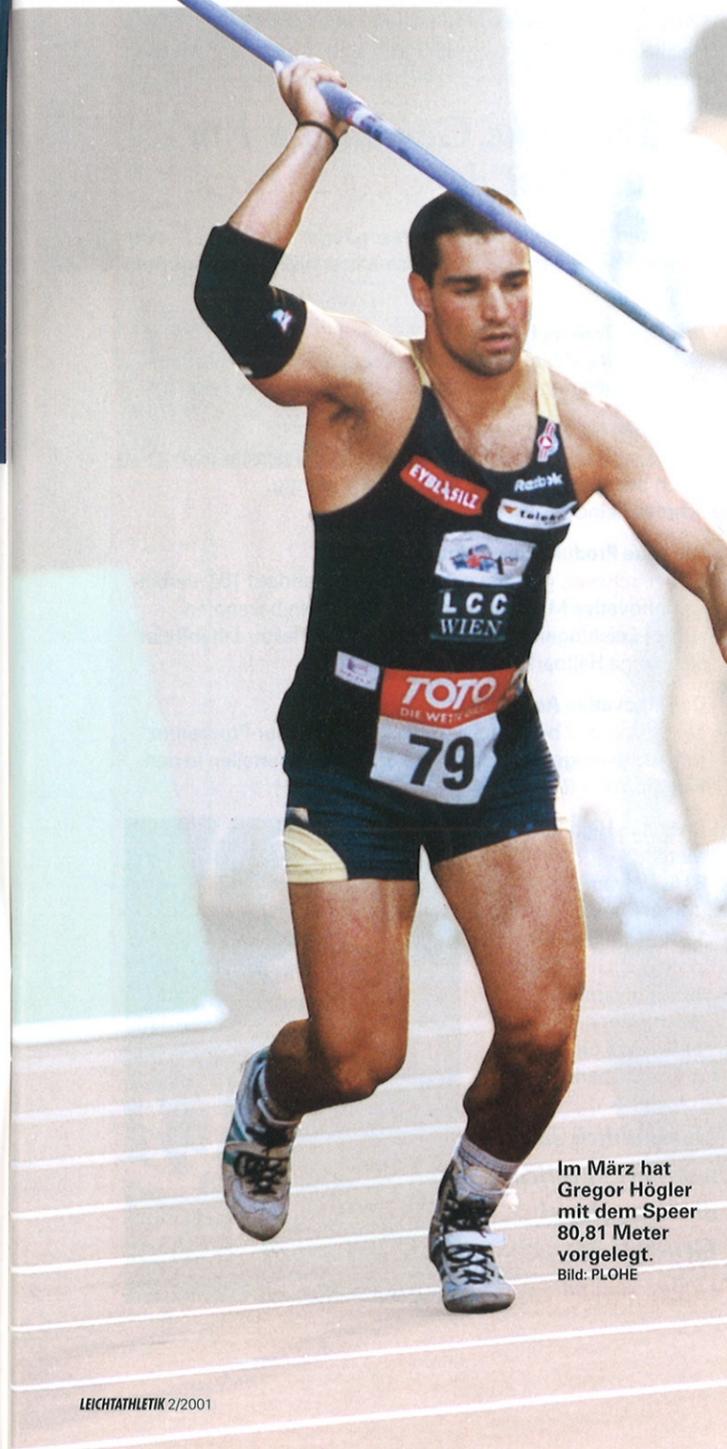
„Sex trainiert Muskelgruppen, die sonst vernachlässigt werden, und kurbelt den Kreislauf an“, sagt die Wiener Sportwissenschaftlerin Dr. Cathrin Drescher. Außerdem werden dabei verstärkt Endorphine ausgeschüttet, so genannte Wohlfühlhormone - im Gehirn gebildete Substanzen, die euphorisierend und schmerzbekämpfend wirken. Wer seine Seele streichelt oder streicheln lässt, produziert mehr Wohlfühlhormone. Diese körpereigenen Glücksboten setzen Energien frei, aktivieren Muskeln, regen den Stoffwechsel und die Durchblutung an und mildern letztlich die Bildung von Fältchen.

### Bereit für Großes

NIZZA. Speerwerfer Gregor Högler überbot beim Meeting in Nizza mit 80,81 Metern das Limit für die Weltmeisterschaften in Edmonton um 31 Zentimeter. Nur der Deutsche Peter Blank war mit 82,10 Metern besser als der Wiener. Gerhard Mayer sicherte sich mit 53,19 Metern im Diskuswerfen

die Teilnahme an den U-23-Europameisterschaften im Juli in Amsterdam.

17./18. März, Nizza / FRA:  
Meeting  
MÄNNER:  
Speer: 1. Peter Blank (GER) 82,10,  
2. Gregor Högler (LCC Wien) 80,81.  
Diskus: 1. Rutger Smith (FRA)  
59,96, 9. Gerhard Mayer (SVS)  
53,19.



Im März hat Gregor Högler mit dem Speer 80,81 Meter vorgelegt.  
Bild: PLOHE

## Gregor Högler: Täglich auf der Matte

**Österreichs Speerwurf-Rekordler über seine Erfahrungen mit der Magnetfeld-Resonanz-Stimulationstherapie (MRS):**

Letztes Jahr hatte ich bei meiner Physiotherapeutin Ingrid Müller die Gelegenheit, zweimal wöchentlich das System der **Magnetfeld-Resonanz-Stimulationstherapie** zu benutzen. Nach den Olympischen Spielen in Sydney erhielt ich von der Firma vita-life® ein MRS 2000+ und begann mit systematischer Therapie als trainingsbegleitender Maßnahme.

In der ersten Krafttrainingsphase mit hohen Umfängen habe ich die Matte bei mittlerer Intensität täglich eine halbe Stunde vor dem Morgentraining belegt. Fünf bis zehn Minuten danach fühlte ich meine Muskulatur allgemein besser durchblutet. Ich steigerte auf zwei „Matten-Einheiten“, jeweils eine halbe Stunde vor dem Morgentraining mit maximaler Intensität und eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen bei geringer Intensität. Schon während der Therapie spürte ich phasenweise ein angenehmes Kribbeln im Lendenwirbelbereich. Die Leistungsfähigkeit am Morgen erhöhte sich, abends schlief ich ruhiger.

Während dem Trainingszyklus mit Maximalkraftphase, hohen Umfängen und hohen Gewichten, behielt ich Häufigkeit und Intensität bei. In dieser Maximalkraftphase habe ich oft Probleme mit zu hohem Muskeltonus. Ich fühlte mich trotz umfangreichem Krafttraining noch geschmeidig

und beweglich. Dass ich bei den Tiefkniebeugen keine Knieprobleme hatte, könnte auf eine gute Prophylaxe durch das MRS 2000+ hinweisen.

Mitten in der Kraftphase mit sehr speziellen Kraftübungen war im März der Wettkampf in Nizza. Das Programm und die Variation der MRS-Therapie behielt ich im wesentlichen bei. Auf Reisen habe ich das praktische Applikator-Kissen mitgenommen. Am Tag vor dem Wettkampf behandelte ich damit Schulter und Rücken dreimal. Die Leistung beim Meeting hat mich positiv überrascht. Ich freute mich beim ersten Saison-Wettkampf über 80,81 Meter und das Limit für die Weltmeisterschaften.

Für mich hat sich die Anwendung der MRS 2000+ absolut bewährt, es gibt keinen Anlass an der Therapie etwas zu ändern. Sie ist fixer Bestandteil meiner Regeneration geworden. Weil in der momentanen Trainingsphase durch das vermehrte Werfen erfahrungsgemäß Probleme mit dem Ellbogen auftreten, teste ich derzeit den MRS 2000+ Stab.

**Nur wer schneller regeneriert, weniger verletzt ist und somit mehr trainieren kann, wird sich am Ende durchsetzen!**

• gregor högler •



## Reebok Fusion

Der Reebok Fusion ist ein extrem leichter Trainings- und Wettkampfschuh, der höchsten Ansprüchen gerecht wird. Die bewährte 3D Ultralite Sohlentechnologie garantiert effiziente Dämpfung sowie optimale Bewegungskontrolle. Mit einem Gewicht von nur 251 g und bester Stabilität bietet der Reebok Fusion allen Läufern eine ideale Kombination von Tragekomfort und Funktionalität.



**Preis: 1799,-**  
**Größen: 37 - 45,5, 47, 48,5 & 50**



### „dm Austriathlon:

**Für eine schöne Nachbarschaft: Anruf genügt**  
**Projektideen für neuartige Charityidee**  
Einreichformulare in allen dm-Filialen  
Einreichungen auch unter 0699/11614740 weiter möglich!

Im Rahmen des „dm Austriathlon“ stellt dm 10 Mio. Schilling für nachbarschaftliche Projekte zur Verfügung. Ganz Österreich soll beim 25. Geburtstag mitfeiern und Projekte einreichen. Das erklärte Ziel: Die Lebensqualität, das Umfeld und Miteinander in den österreichischen dm-Gemeinden verschönern und verbessern helfen. In allen Filialen werden je drei Einrichtungen zur Auswahl gestellt. In jeder Filiale wird der Projektvorschlag, der die meisten Stimmen erhält, gefördert.

Zahlreiche spannende Projektideen werden gerade bei dm gesichtet. Alle Projekte die den BürgerInnen und den lokalen Politikern ganz besonders am Herzen liegen. Die bislang eingereichten Projekte reichen von der energieautarken Gemeinde mit alternativer Energieproduktion, der Unterstützung von Theater- und Pantomimeprojekten, der Verbesserung bestehender Schwimmbäder (Planung einer Kneipp-Gesundheitsecke) bis hin zur heilpädagogischen Integrationsgruppe im Kindergarten sowie vielen Sportinitiativen, die bei der Austriathlon-Wahl in den dm-Gemeinden dabei sind.

#### Charity-Läufe erhöhen Spendensumme pro Filiale und Projekt

Die Charitysumme von 10 Mio. Schilling wird noch durch die großen öffentlichen dm-Astriathlon-Publikumläufe in allen Landeshauptstädten erhöht. Mit diesen Charityläufen soll österreichverbindend zusätzliche Unterstützung lukriert und die Basisfinanzierung von dm durch die aktive Beteiligung der Öffentlichkeit noch deutlich vermehrt werden. Günter Bauer: „Wir möchten schon jetzt die österreichische Bevölkerung einladen, an diesen Läufen teilzunehmen und wollen uns mit dem dm-Astriathlon bei unseren Kunden sowie Nachbarn für die 25-jährige Treue bedanken.“

Der erste große Charitylauf startet in Wien am 16. 6., ab dann geht der Austriathlon auf Tour durch Österreich. Mit der Streckenlänge von 7,5 km sind die Charityläufe auch für Anfänger ideal geeignet. Zusätzlich wird es einen Kinderlauf geben. Natürlich gibt es auch eine professionelle Zeitnehmung und viel Unterhaltung rund um die Laufstrecken, die zentral durch alle Landeshauptstädte führen werden.

**Die Tourdaten:** Wien: 16. 6.; Bregenz 23. 6.; Innsbruck: 30. 6.; Klagenfurt: 7. 7.; St. Pölten: 14. 7.; Linz: 21. 7.; Eisenstadt: 28. 7.; Graz: 4. 8.; Salzburg: 11. 8.

## Salsamania

Salsa ist mehr als ein Hüftschwung. Es ist Freude, Lebensart und Lebensgefühl! Von „Dirty Dancing“ bis „Buena Vista Social Club“ – in den letzten Jahren ist eine regelrechte Salsa-Welle von Amerika zu uns herüber geschwappt. Überall in Europa feiert man das neu entdeckte Body- und Soul-Gefühl, die Salsa-Clubs schiessen aus dem Boden und täglich wächst die Zahl der „Salsa-Aicionados“, manchmal auch „Salsaholics“ genannt.

Sexy sollte auch Evas Kleidung sein, sofern sie sich der hinreissenden Musik hingeben möchte – enganliegend also, geschlitzl, dekolletiert. Was darunter passt?

**sloggi sensual** – die neue Slip-Generation von sloggi! Diese Dessous sitzen wie eine zweite Haut, sind sinnlich und machen jeden Hüftschwung zum schmeichelnden Vergnügen.

### Die neue Generation von sloggi ist da: **sloggi sensual**

Entdecken Sie die erste Microfaser-Serie von sloggi – eine perfekte Verbindung von High-Tech-Materialien und sinnlichem Tragegefühl.

- **Das neue Tragegefühl**  
**sloggi sensual** bietet optimalen Tragekomfort und ein sinnliches Tragegefühl – wie sanftes Streicheln auf der Haut
- **Die neuen Materialeigenschaften**  
**sloggi sensual** verfügt über extrem hohe Elastizität und einen besonders weichen Griff. Seidig, samtig, schmeichelnd – eben sinnlich.
- **Die neue Produktkonzeption**  
**sloggi sensual**, getestet nach Öko-Text Standard 100, verbindet innovative Materialkombination, mit den bekannten **sloggi**-Leistungen. Optimale Passform, perfekter faltenfreier Sitz, lange Haltbarkeit und einfache Pflege.
- **Das innovative Angebot**  
**sloggi sensual** bietet ein komplettes Microfaser-Programm mit hochwertigen, topaktuellen Slips- und Oberteilen in den Farben: Weiß (03), Schwarz (04) und Haut (KF)

- **Das neue High-Tech-Material**  
83 % Polyamid (Micro-Meryl),  
17 % Lycra Soft für **sloggi sensual** Slips  
86 % Polyamid (Micro-Meryl),  
14 % Lycra für **sloggi sensual** Oberteile

Unglaublich sanft,  
unerhört sinnlich –  
die neue sloggi  
Generation:  
**sloggi sensual**



Der ISO-Radler von Kaiser ist der erste isotonische, alkoholfreie Radler. Als Biermischgetränk vereint Kaiser ISO-Radler isotonische Wirkung, wertvolle Mineralstoffe und Vitamine zu einem leistungssteigernden Sportgetränk. Kaiser ISO-Radler ist sportmedizinisch getestet und empfohlen (Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB)).

Für Sportler ist es wichtig, die durch das Schwitzen verlorenen Flüssigkeit zeitgerecht und ausreichend zu ersetzen. Dabei genügt ein Ausgleichen durch Wasser nicht. Vor allem die verlorenen Elektrolyte braucht der Körper für die Aufrechterhaltung der Leistungskraft. Kaiser ISO-Radler ist daher die Lösung für alle, die sich gerne und viel bewegen.

Kaiser ISO-Radler bietet als Ausdauergetränk alle natürlichen Vorteile des naturtrüben Bieres mit 5,9 % Stammwürze, ohne den Nachteil des Alkohols. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Kaiser ISO-Radler mit seinen Inhaltsstoffen den durch das Schwitzen entstandenen Mineralstoffverlust ersetzt. Vitamine des B-Komplexes sorgen für die ideale Verwertung der Elektrolyte, die isotonische Wirkung unterstützt die Resorption.

Zusammen mit dem erfrischend-herben Citrusgeschmack wirkt Kaiser ISO-Radler als der ideale Durstlöcher, der bei vielen Lauf- und Radsportveranstaltungen bereits zum Fixstarter an den Labestationen geworden ist.

Die Leistungswerte	
Ohne Alkohol	
Isotonie: der osmotische Druck beträgt ca. 292 mOsmol/kg	
Energiewert:	21 kcal oder 88,1 KJ
Kohlenhydrate:	5,0 g/100 ml
Fett:	0,0 g/100 ml
Elektrolyte:	
Kalium:	35 mg/100 ml
Natrium:	30 mg/100 ml
Calcium:	8,0 mg/100 ml
Magnesium:	8,4 mg/100 ml
Vitamine:	
B1:	0,21 mg/100 ml
B6:	0,30 mg/100 ml
Niacin:	2,70 mg/100 ml



©2001 Reebok. Alle Rights Reserved. REEBOK, DMX, I-Pak, Storm sind eingetragene Markenmarken von Reebok.



## STORM DMX

DMX-I-Pak Dämpfungssystem,  
Dual Density Zwischensohle,  
mediale Pronationsstütze,  
Transition-Bridge, Carbon-Rubber Laufsohle.



offizieller Sponsor des



## Weltpremiere



Die Revolution der Unterhaltungsindustrie kommt nicht aus Japan, sondern aus Österreich. Das Zauberwort der Zukunft heißt sound2wear – Musik zum Anziehen. sound2wear steht für Radio- und MP3-Player, die mittels Klettverschluss an Kleidungsstücken befestigt werden.

Endlich wurde ein Konzept entwickelt, das völlige Bewegungsfreiheit beim Sport garantiert. Beim Joggen, Radfahren oder Rollerskaten sind Faktoren wie Musikaussetzer oder der Verlust des Players kein Thema mehr.

Auch die Frage „Wohin mit dem Player“ stellt sich nun nicht mehr – einfach den sound2wear Player ankletten und los geht's.

#### DIE PRODUKTE

Bereits ab März hat das Warten ein Ende. Mit dem sound2wear FM Stereo Radio kommt das erste Produkt der sound2wear AG auf den Markt. Trotz seinem federleichten Gewicht von nur 49g und seiner „Kleine“ (80x70x23mm) liefert er perfekte Klangqualität. Sliding Stereo garantiert auch in Gebieten mit schlechtem Empfang ungetrübten Musikgenuss. Der coole Radio verfügt über eine Scan-Funktion und ergonomisch geformte Ohrhörer, damit kein Ton verloren geht. Die Markteinführung erfolgt mit verschiedenen Modellen (Rot, Silber, Gold, Kuh, Leopard) – ein Player für jeden Typ. Voraussichtlicher Going-Preis des Radios: öS 899,-

#### KONTAKT

Petra Stossier, Tel: 01/ 219 78 42-43  
e-mail: p.stossier@sound2wear.at  
Mehr Info unter: www.sound2wear.com

# Gugl-Meeting wird ein Zwei-Tages-Event

LINZ. Ein Abend ist zu wenig. Wenn die große Leichtathletik schon einmal im Land ist, dann sollen die Zuschauer mehr davon haben: Das Gugl-Meeting lädt Stars und Publikum am Vortag zu einer Willkommensparty in den Linzer Schillerpark.

„Wir wollen den Leuten die Stars hautnah präsentieren“, sagt Meeting-Direktor Percy Hirsch. Am Sonntag, den 19. August um 19 Uhr wird der Schillerpark im Zentrum von Linz zur Bühne für die Leichtathleten. Flotte Musik untermalt die lockere Show. Tags darauf steigt das Meeting im Stadion auf der Gugl, wie gewohnt mit Weltklassebesetzung. Kommt Sprinterin Marion Jones? „Die Chancen stehen gut“, meint Hirsch. Die Linzer hatten bereits im Oktober bei den Olympischen Spielen in Sydney ihr Interesse bei Jones angemeldet und um Berücksichtigung bei der Saisonplanung gebeten. Die dreifache Olympiasiegerin will nach den Weltmeisterschaften in Edmonton nur drei Meetings laufen, gab ihr Management bekannt. Zürich

und Brüssel wären fix, Linz sollte das dritte sein. Vom Termin her liegt das Gugl-Meeting ideal, weil genau in der Mitte. Höchst attraktiv wird der Damen-Stabhochsprung mit Hallen-Weltmeisterin Pavla Hamackova, Vize-Weltmeisterin Svetlana Feofanova, der Olympia-Zweiten Tatiana Grigorieva und Anzhela Balakhonova, die im Vorjahr mit 4,56 Metern auf der Gugl Europarekord sprang. Weltrekordlerin Stacy Dragila hat ebenfalls Interesse bekundet, da der Bewerb in Linz für die Grand-Prix-Wertung zählt. Österreichs Rekordhalterin Doris Auer hat in dem Elitefeld ihren fixen Platz.

### Weniger Versuche

Die Stabhochspringerinnen haben in Linz allerdings nur zwei

### Weniger Versuche: Was bringt's? Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Der Leichtathletik steht eine grundlegende Reform ins Haus. Im Hoch- und Stabhochsprung soll es künftig nur mehr zwei Versuche pro Höhe geben, im Weit- und Dreisprung sowie in den Wurfdisciplinen zwei Versuche im Vorkampf und zwei im Endkampf, statt bisher jeweils drei. Sogar über Fehlstarts wird geredet. Einer könnte bereits zu viel sein. Die Leichtathletik will flotter werden. Das Fernsehen drängt darauf und die Zuschauer wollen keine langweiligen Bewerbe, sagen uns Werbefachleute. Was schon einige Jahre diskutiert und dort und da einmal probiert wurde, könnte

beim Kongress des Leichtathletik-Weltverbandes im August in Edmonton beschlossen werden. Die neuen Regeln würde dann für alle Meetings und Meisterschaften gelten. Wie sehen die Athleten die neuen Regeln? Was ist positiv daran? Was sagen die Zuschauer? Wer hat welchen Nutzen? Ihre Meinung interessiert uns. Schreiben Sie an: **LEICHTATHLETIK**, Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Fax 0732/330302, e-mail: kurt.brunbauer@neway.at. Maximal fünf Zeilen, Name, Adresse und welchen Bezug Sie zur Leichtathletik haben (Athlet, Trainer, Zuschauer...)



**Staub wirbelt die neue Regel auf, nur mehr vier Versuche im Weitsprung und anderen technischen Disziplinen zu gestatten, statt sechs.**

Bild: Kurt Brunbauer

Versuche pro Höhe, statt bisher drei. Im Weit- und Dreisprung, beim Kugelstoßen und Speerwerfen bekommen die Athleten auf der Gugl auch nur zwei Versuche im Vorkampf plus zwei im Endkampf, und nicht wie üblich jeweils drei. Diese Änderungen gibt der Leichtathletik-Weltverband IAAF heuer für Grand-Prix-II-Meetings vor. Damit sollen die technischen Disziplinen zügiger durch das Programm gebracht werden. „Für die Zuschauer bestimmt ein Vorteil“, sagt Erika Strasser, Österreichs internationale Vertreterin in der Leichtathletik. Einige Ath-

leten sind jedoch gegen diese Regel, die bereits seit 1997 beim Europacup angewandt wird. Sie bekommen jetzt massiv Druck: Beim IAAF-Kongress im August in Edmonton soll abgestimmt werden, ob die Anzahl der Versuche in den technischen Disziplinen generell reduziert wird.

[www.gugl-meeting.at](http://www.gugl-meeting.at)

**Gugl-Meeting, Linz, Montag, 20. August:**  
MÄNNER: 100 m, 200 m, Meile, 110 m Hürden, 400 m Hürden, 3.000 m Hindernis, Weit, Speer.

FRAUEN: 100 m, 200 m, 800 m, 3.000 m, 100 m Hürden, 400 m Hürden, Stab, Drei, Kugel.

 Passage  
Ingrid Müller  
1220 Wien, Eßener Hauptstraße 70, Telefon 774 51 51

„Es ist von großem Vorteil, die Fehler, aus denen man lernen kann, recht frühzeitig zu machen.“  
Winston Churchill

### 15.000 laufen die NIKE-Meile

LINZ. „Starten wir eine Aktion für die Kids!“ Der ehemalige Weltklasseläufer Dietmar Millonig ließ diesen Worte eine große Tat folgen: die NIKE-Meile. 25.000 Schüler liefen seither die 1.609 Meter auf Zeit. „Heuer werden weitere 15.000 dazukommen“, sagt Projektleiter Hubert Lang. Sie alle haben ein Ziel: Das große Finale, am 20. August beim Linzer Gugl-Meeting.

[www.gugl-meeting.at](http://www.gugl-meeting.at)

# Frauen vor den Vorhang

INNSBRUCK, WELS. Im sonnigen Süden bereiteten sich Claudia Stern und Ute Atzmanning auf die Wettkämpfe vor. Danach traten die beiden Hammerwerferinnen vor den Vorhang und schossen sich mit 50-m-Würfen für die Saison warm.

Zwei Wochen Techniktraining im Februar auf Lanzarote taten ihre Wirkung: Staatsmeisterin Claudia Stern schleuderte den 4-kg-Hammer beim letzten Meeting des Winter-Wurfcups in Innsbruck auf 53,58 Meter und kam bis auf einen halben Meter an ihren österreichischen Rekord (54,10 m). Stern gewann auch die Gesamtwertung des Cups, bei der die drei weitesten Würfe zusammengezählt wurden, mit 154,67 Metern. Im Schnitt ergab das beachtliche 51,55 Meter. Beachtlich deshalb, weil bei den ersten drei Meetings noch der Schnee unter den Füßen knirschte.



**Die mit dem Hammer tanzt: Claudia Stern.**

Bild: PLOHE

### Rekorde gehämmert

Nach dem Oster-Trainingslager des ÖTB ÖÖ in Lido di Savio in Italien regnete es beim Meeting des ALC Wels am 21. April und die warmen Winterjacken wurden wieder ausgepackt. Trotzdem überraschten die ÖTB-Werferinnen mit Rekorden. Ute Atzmanning erzielte mit 50,19 Metern

ö. Landesrekord im Hammerwurf und mit 50,00 Metern im Diskuswerfen persönliche Bestleistung. Katrin Baumgartner verbesserte den ö. Juniorenrekord im Hammer auf 42,46 Meter und Viktoria Aigmüller hämmerte das 3-kg-Gerät der Schülerinnen auf die ö. Bestweite von 39,20 Meter.

### 24. März, Innsbruck: Winter-Wurfmeeting

MÄNNER:  
Hammer: Michael Stern (IAC Orthosan) 37,27.  
JUNIOREN:  
Hammer: Michael Stern (IAC Orthosan) 42,43.

### FRAUEN:

Hammer: 1. Claudia Stern (IAC Orthosan) 53,58, 2. Claudia Schmid (ATSV Innsbruck) 42,71.  
SCHÜLER:  
Hammer: Christina Hengstler (LCT Innsbruck) 31,33.

[www.tlv.at](http://www.tlv.at)

### 21. April, Wels: Frühjahrsmeeting

MÄNNER:  
100 m: Uwe Karner (ÖTB ÖÖ) 11,42.  
200 m: Gerhard Steinmaurer (Polizei SV Linz) 25,98.  
5.000 m: Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 16:51,98.  
Kugel: Christoph Seiser (ÖTB ÖÖ) 14,13.  
Diskus: Thomas Stenitzer (ÖTB ÖÖ) 42,15.  
Hammer: 1. Jan Siart (UKJ Wien) 61,83, 2. Thomas Stenitzer (ÖTB ÖÖ) 52,48.  
JUNIOREN:  
200 m: Mario Erlinger (ÖTB ÖÖ) 24,94.  
5.000 m: Danijel Radic (ATSV St. Martin) 17:15,86.  
Stab: Klaus Mistberger (ALC Wels) 4,05.  
Kugel / Diskus / Hammer: Dennis Smajlagic (ÖTB ÖÖ) 12,66 / 33,73, 40,50.  
JUGEND:  
100 m / Weit: Mario Erlinger (ÖTB ÖÖ) 11,82 / 6,09.  
1.000 m: Maurice Herzog (SV Marswiese) 2:44,32.  
Kugel / Diskus: Daniel Kratky (ALC Wels) 13,58 / 42,20.

### Hammer: Benjamin Siart (UKJ Wien) 62,22.

SCHÜLER:  
100 m: 1. Martin Maderer (GER) 12,45, 2. Bernhard Radinger (ÖTB ÖÖ) 12,56.  
1.000 m: Markus Pichler (U. Neuhofen) 3:02,42.  
Stab: 1. Martin Maderer (GER) 3,05, 2. Michael Samassa (ALC Wels) 2,25.  
Weit: 1. Sebastian Gasser (GER) 5,44, 2. Markus Pichler (U. Neuhofen) 5,33.  
Kugel: 1. Martin Maderer (GER) 13,53, 2. Benjamin Streibinger (U. Neuhofen) 11,92.  
Diskus / Hammer: Benjamin Streibinger (U. Neuhofen) 38,26 / 29,82.

### FRAUEN:

100 m / Stab / Weit: Birgit Janda (ALC Wels) 13,88 / 2,45 / 4,78.  
800 m: Margit Kaltenberger (ATSV Linz) 2:44,80.  
Kugel / Diskus / Hammer: Ute Atzmanning (ÖTB ÖÖ) 12,34 / 50,00 / 50,19 (ÖÖLV-Rekord).  
JUNIOREN:  
100 m: Michaela Egger (ATSV Bad Aussee) 13,20.  
Hammer: Katrin Baumgartner (ÖTB ÖÖ) 42,46 (ÖÖLV-Juniorenrekord).  
JUGEND:  
100 m / Weit: Michaela Egger (ATSV Bad Aussee) 13,08 / 5,35.  
800 m: Christine Gebhart (ATSV Linz) 2:39,69.  
Kugel / Diskus / Hammer: Sabine Auer (ÖTB ÖÖ) 10,54 / 40,76 / 45,34.  
SCHÜLER:  
100 m: Hermine Winkler (ÖTB ÖÖ) 14,57.  
800 m: Daniela Huemer (U. Ebensee) 2:38,51.  
Weit: Sonja Pamminer (U. Ebensee) 4,51.  
Kugel / Diskus / Hammer: Viktoria Aigmüller (ÖTB ÖÖ) 9,23 / 23,74 / 39,20 (ÖÖLV-Schülerbestleistung).

# Unsere Küchenchefin empfiehlt

 **Süßes Gerstenfrühstück**  
(für 4 Personen)  
15 dag Gerste, 1/2 Teelöffel Fenchel, 1/2 Teelöffel Koriander, 1/8 l Milch, 1 Teelöffel Zimt, 1 kleiner Apfel, 1 Orange, 1 Banane, 1 Becher Fruchtjoghurt, gehobelte Mandeln.  
Die ganzen Gerstenkörner tagsüber in 1/2 l Wasser einweichen. Am Abend mit den Gewürzen ca. 45 Minuten weichkochen. Über Nacht auskühlen lassen. Überschüssiges Kochwasser wegschütten (falls vorhanden!). Am Morgen mit Milch aufkochen, in eine Schüssel leeren, mit Honig süßen, kleingeschnittenes Obst und 1 Becher Fruchtjoghurt untermengen. Mit gehobelten Mandeln bestreut servieren.

**Gerstensuppe**  
10 dag Gerste, 1 l Gemüsesuppe (Würfel), 4 Karotten, 3 Stangen Lauch, 1 Zwiebel, 1 kleiner Weisskrautkopf, 1 Teelöffel Kümmel, Petersilie, Pfeffer.  
Gerste in einem Sieb gut waschen und über Nacht in 1/2 l Wasser einweichen. Am nächsten Tag 1/2 Stunde in einem großen Suppentopf kochen. In der Zwischenzeit Gemüse putzen. Karotten in Scheiben, Lauch und Zwiebel in Ringe und Weißkraut in Streifen schneiden. Gemüse zu der Gerste geben, mit Gemüsesuppe auffül-

len und eine weitere 1/2 Stunde kochen lassen. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

**Gersten-Broccoli-Pfanne**  
25 dag Gerste, 1/2 l Wasser, 25 dag Broccoli, Kräutersalz, 1 Esslöffel Öl, 4 Tomaten, 1 Zehe Knoblauch, 1 Esslöffel Öl, 1/8 l Gemüsesuppe, 1 Esslöffel Currypulver, 4 Esslöffel geriebener Käse, 2 Esslöffel Mandelsplitter.  
Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Gerstenkörner einstreuen, umrühren, aufkochen und 10 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen. Herd abschalten und Getreide auf der heißen Platte ausquellen lassen. Broccoli waschen, zerteilen und am besten mit wenig Wasser im Dampf garen. Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. In einer großen Pfanne oder im Wok Öl erhitzen. Broccoli anbraten, Tomaten dazugeben und kurz mitbraten. Knoblauch schälen, durchpressen und dazugeben. 1 Teelöffel Öl zufügen und Currypulver mitrösten. Mit Gemüsesuppe ablöschen. Käse, Mandelsplitter und Gerste dazugeben und alles gut vermischen.

Gutes Gelingen wünscht Euch  
• **sandra baumann** •



# Älter und besser, wie der Wein

BORDEAUX. Die 16 ÖLV-Medaillen bei den Hallen-Europameisterschaften der Senioren in der französischen Weinmetropole Bordeaux haben Horst Mandl, Emmerich Zensch und Herbert Kreiner noch mit Welt- und Europarekorden aufpoliert.

Die dritten europäischen Hallen-Titelkämpfe der Senioren brachten mit 1.600 Athleten aus 33 Nationen eine deutlich höhere

Beteiligung und auch bessere Ergebnisse als 1997 in Birmingham und 1999 in Malmö. Die Österreicher legten die Qua-

litätskriterien ebenfalls höher an, und setzten sie mit dem edleren Tröpfchen gleich. „Je älter desto besser“ galt vor allem für die Hochspringer Horst Mandl und Emmerich Zensch, die mit Weltrekorden in ihren Altersklassen auftrumpften: Mandl gewann bei den 65-Jährigen mit 1,62 Metern, Zensch übersprang bei den 80-Jährigen 1,27 Meter. Dann beendete Zensch den Bewerb von sich aus, schließlich mussten die Kräfte eingeteilt werden für weitere zwei Bewerbe. Und das war gut, denn es folgten noch zwei Goldene, eine im Stabhochsprung, die andere im Dreisprung.

Der Linzer 60-er-Hürdensprinter Herbert Kreiner gewann in 8,57 Sekunden in der Klasse der 45-Jährigen nicht nur Gold, im Ziel wusste er, das ist Europarekord! Eine Alterskategorie tiefer war Rainer Schrammel über 60 Meter flach Extraklasse: Weder im Vor-, Zwischen- noch Endlauf konnte ihm einer nahe kommen. Das Finale entschied er in 7,08 Sekunden.

## Passport Madame!

Vor dem Start zum 3.000-m-Lauf wurde Diana Undeutsch zur Passkontrolle gebeten. Schwanderte sich da vielleicht eine Jüngere ins Feld der 50-Jährigen? Jedenfalls zweifelte man ihr Alter an. Welch ein Kompliment! Undeutsch kam der Aufforderung gerne nach,

enteilte daraufhin dem Feld, und ließ die anderen alt aussehen. In 10:49,77 Minuten hatte sie Gold gewonnen. Silber auf der 1.500-m-Distanz war eine Draufgabe. Hermann Andrecs, Vizepräsident des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes, wollte da nicht nachstehen. In seiner Paradedisziplin Stabhochsprung, schwang er sich über 2,50 Meter zur Silbermedaille bei den 70-Jährigen, ohne Stab wurde er Dritter. Österreich belegte mit 7 Gold-, 4 Silber- und 5 Bronzemedailles Rang sieben in der Nationenwertung.

• heinz eidenberger •

### 8. bis 11. März, Bordeaux / FRA: Hallen-Senioren-Europameisterschaften

Die österreichischen Medaillengewinner:  
**MÄNNER:**  
 AK 40: 60 m: 1. Rainer Schrammel 7,08; 3.000 m Gehen: 3. Stephan Wögerbauer 13:43,86.  
 AK 45: 60 m Hürden: 1. Herbert Kreiner 8,57 (Europarekord).  
 AK 50: 200 m: 2. Franz Hohl 24,36; Hoch / Stab: 2. Helmut Hübl 1,60 / 3,80.  
 AK 55: Fünfkampf: 3. Klaus Müller 3,024.  
 AK 65: Hoch: 1. Horst Mandl 1,62 (Weltrekord).  
 AK 70: Hoch: 3. Hermann Andrecs 1,24; Stab: 2. Hermann Andrecs 2,50.  
 AK 80: Hoch / Stab / Drei: 1. Emmerich Zensch 1,27 (Weltrekord) / 2,00 / 8,06.

**FRAUEN:**  
 AK 45: 3.000 m Gehen / Kugel: 3. Monika Schwantzer 18:13,25 / 7,20.  
 AK 50: 1.500 m: 2. Diana Undeutsch 5:16,70; 3.000 m: 1. Diana Undeutsch 10:49,77.

www.evaa.eu

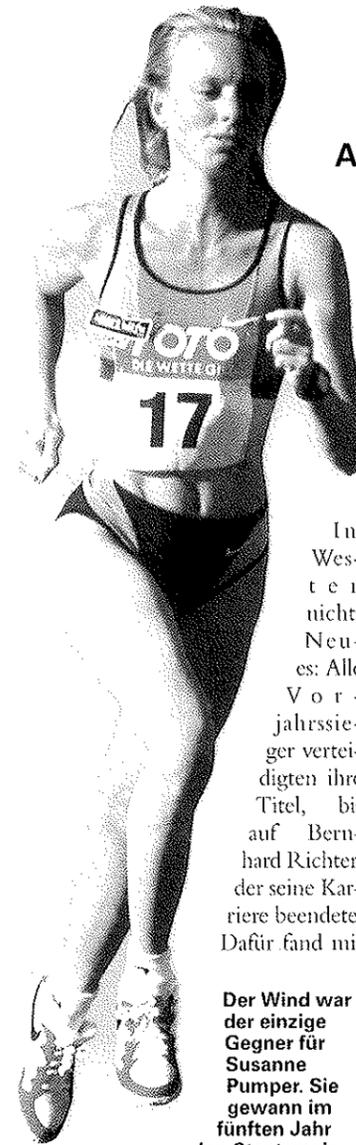


Höhenflüge im hohen Alter: Der Grazer Horst Mandl stellte mit 1,62 Metern in Bordeaux einen Hallen-Weltrekord für 65-Jährige auf und wurde Europameister.

# Alte, neue Sieger bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften über 10.000 m und in den Staffeln:

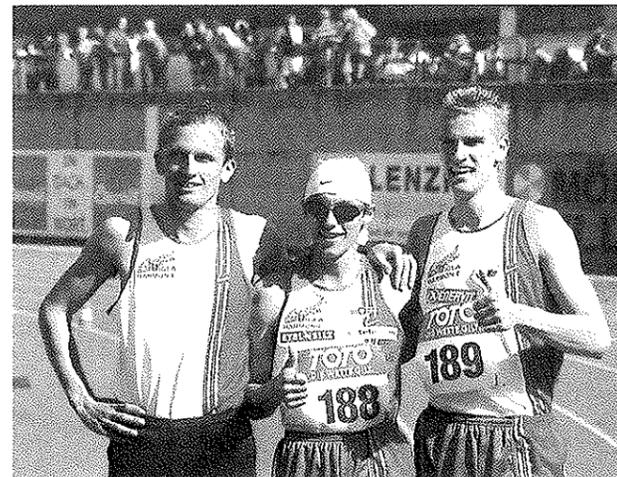
## Im windigen Westen nichts Neues

DORNBIRN. Mit Musik geht alles ein wenig leichter. Nur 10.000 Meter werden damit nicht kürzer. Wenn dazu noch der Wind sein Liedchen pfeift, dann kann so eine Staatsmeisterschaft eine ziemlich kräftezehrende Angelegenheit sein.



Der Wind war der einzige Gegner für Susanne Pumper. Sie gewann im fünften Jahr den Staatsmeistertitel über 10.000 Meter.

Bild: PLOHE



Ungleiches Trio, was die Körpergröße anlangt. In der 3x1.000-m-Staffel harmonisieren Mario Handle, Günther Weidlinger und Sebastian Resch (von links). Sie wurden Meister mit oö. Rekord - 7:20,71 min.

Bild: Kurt Brunbauer

Harald Steindorfer der Vorgänger als 10.000-m-Staatsmeister zurück zum Sieg. Trotz Verschiebung des Rennens in den Abend, war es windig geblieben. Die Herren stellten sich darauf ein und trödelten die erste Hälfte der Distanz (15:50 min für 5.000 m). Zum Leidwesen von Florian Heinzle, der mit 31:10 Minuten das Limit für die Junioren-Europameisterschaften als Zeitvorgabe mit auf den Weg genommen hatte. Nach fünf Kilometern verschärfen die Favoriten das Tempo, Heinzle versuchte die kleine Chance zu wahren. Er lief einige Runden auf Rang drei, musste aber einsehen, das für ihn eine zweite Hälfte unter 15:20 Minuten nicht möglich war. Der 19-jährige Voralberger schonte seine Kräfte für einen weiteren Versuch in einem Monat und beendete das Rennen mit der

persönlichen Bestzeit von 32:03,13 Minuten als Siebenter. Harald Steindorfer, kehrte nach einem Jahr verletzungsbedingter Pause wieder auf die Bahn des Siegers zurück. In 31:01,75 Minuten gewann er vor Manfred Spiess und Gerald Habison.

### Auf Sieg gelaufen

Susanne Pumper legte ihr 10.000-m-Rennen auf den Sieg aus. Darüber hinaus stellte sie sich als Tempomacherin in den Dienst von Andrea Mayr und Cornelia Heinzle, die das Limit für die U-23-Europameisterschaften anvisierten (35:30 min). Mayr riß bald ab, Heinzle lag bis zur 5.000-m-Marke auf Kurs, dann musste auch sie dem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Trotz Musikbegleitung aus dem Lautsprecher und Anfeuerungen der Zuschauer gelang das Limit nicht. Der tapfere Kampf wurde mit der Bronzemedaille hinter Pumper und Eva-Maria Gradwohl belohnt, und mit 36:07,99 Minuten war der Voralberger Rekord ein kleiner Trost.

### Gut gestaffelte Salzburgerinnen

Mit Neuzugang Brigitte Mühlbacher legten die Damen von Union Salzburg gegenüber dem Vorjahr noch einen Zahn zu. Martina Winter, Karin Walkner und Mühlbacher liefen sowohl in der 4x400- wie in der 3x800-m-Staffel Salzburger Rekord - 3:55,92 und 6:43,72 Minuten. Mario Handle, Sebastian Resch und Günther Weidlinger drückten beim Siegeslauf der IGLA

long life über 3x1.000 Meter den oö. Rekord auf 7:20,71 Minuten. Sie verteidigten den Titel ebenso mit Erfolg wie die 4x400-m-Staffel des LCC Wien, in der Andreas Rechbauer nach einer Muskeloperation an der Wade ein Come-back feierte.

### 12. Mai, Dornbirn: Österreichische Staatsmeisterschaften 10.000 m und Staffeln

**MÄNNER:**  
 10.000 m: 1. Harald Steindorfer (KLC) 31:01,75; 2. Manfred Spiess (LCC Wien) 31:10,71; 3. Gerald Habison (LSV Kitzbühel) 31:18,32.  
 4x400 m: 1. LCC Wien I (Stefan Hainzi, Thomas Scheidl, Andreas Rechbauer, Martin Lachkovics) 3:14,55; 2. ULC Linz-Obb. (Matthias Beham, Gregor Kastner, Csaba Szekely, Florian Sams) 3:18,56; 3. LCC Wien II (Karl Lang, Thomas Griesser, Simon Pichler, Herbert Fojtlin) 3:18,93.  
 3x1.000 m: 1. IGLA long life (Mario Handle, Sebastian Resch, Günther Weidlinger) 7:20,71 (OÖLV-Rekord); 2. LCC Wien (Rene Bauer, Günther Kolik, Herbert Fojtlin) 7:38,12; 3. U. Salzburg (Johann Lienbacher, Werner Thaler, Stefan Thaler) 7:43,71.  
**JUGEND:**  
 3x1.000 m: Polizei SV Leoben (Andreas Schmolli, Mario Opresnik, Andreas Völshner) 8:00,30; 5. TS Götzis (Matthias Urban, Samuel Brugger, Fabian Lampert) 8:21,27 (VLV-Jugendrekord).

**FRAUEN:**  
 10.000 m: 1. Susanne Pumper (LCC Wien) 35:21,19; 2. Eva-Maria Gradwohl (Happy Lauf Anger) 35:32,85; 3. Cornelia Heinzle (ULC Dornbirn) 36:07,99 (VLV-Rekord).  
 4x400 m: 1. U. Salzburg (Silvia Aschenberger, Martina Winter, Karin Walkner, Brigitte Mühlbacher) 3:55,92 (SLV-Rekord); 2. ATSV Linz (Roksana Somaruk, Lisa Neunteufel, Michaela Anzinger, Sabine Gasselseder) 4:00,24; 3. SVS (Tanja Vratny, Vanessa Weichberger, Karoline Streibinger, Monika Malek) 4:13,51.  
 3x800 m: 1. U. Salzburg (Martina Winter, Karin Walkner, Brigitte Mühlbacher) 6:43,72 (SLV-Rekord); 2. SVS (Vanessa Weichberger, Karoline Streibinger, Monika Malek) 7:23,48; 3. LG Montfort (Regine Allgauer, Sabine Kempfer, Elisabeth Jetzinger) 7:38,83.  
**JUGEND:**  
 3x800 m: LCAV doubrava (Stefanie Huber, Lisa Kondert, Anna Holzleitner) 7:24,08. [www.palv.at](http://www.palv.at)



...Lido di Savio / Italien  
 vom Trainingslager  
**Die Athleten des ÖTB OÖ**

...Lissabon / Portugal  
 von den Hallen-Weltmeisterschaften  
**Das österreichische Team**

...Carole / Italien  
 vom Oster-Trainingskurs  
**Die Athleten von IGLA long life**

...Montegobay / Jamaica  
 vom Trainingslager  
**Die Athleten vom Sport-BORG Graz**

...Carole / Italien  
 vom Oster-Trainingslager  
**Die Athleten von ÖTB Salzburg**

...Zofingen / Schweiz  
 von der int. Kampfrichter-Konferenz  
**Die ÖLV-Kampfrichtervertreter**

...Carole / Italien  
 vom Trainingskurs (Bild)  
**Athleten von ATSV Ternitz, ATSV OMV Auersthal, ULC Linz-Oberbank, ULC profi Weinland, SV Schwechat, Union Pottenstein und UKJ Wien**

...Kaltern / Italien  
 vom Trainingslager  
**Die Läufertruppe vom LAC Salzburg**



## Österreichs Zehnkämpfer blinzeln Richtung Superliga: Europacup in Ried – Mehr als ein Länderkampf

RIED/I. Beim Mehrkampf-Europacup am 30. Juni und 1. Juli in Ried im Innkreis ist Österreich rechnerisch die Nummer 3. Tschechien und Estland stehen vor uns. Mit dem Heimpublikum im Rücken soll der Papierform ein Schnippchen geschlagen werden.

Zehnkampf-Bundestrainer Josef Schmidl sieht eine kleine Chance auf Platz zwei hinter Tschechien und damit den Aufstieg der Österreicher in die Superliga: „Im Schnitt bräuchten wir pro Mann 7.800 Punkte.“ Vier starten für jedes Land, die drei Besten kommen in die Wertung. Im Kampf um einen Platz in der Superliga wollen allerdings auch die Holländer ein Wörtchen mitreden. Österreichs Zehnkampf-Team hat sich im April im Trainings-

lager auf Lanzarote auf die Saison vorbereitet. Klaus Ambrosch und Thomas Tebbich sind laut Schmidl fix für das Europacup-Team. Um die restlichen zwei Startplätze müssten sich der Rieder Michael Schnallinger, Roland Schwarzl, die Brüder Thomas und Markus Walsner und Staatsmeister Thomas Lorber bemühen, sagt Schmidl. Schwarzl hat sich im April das Seitenband im Sprunggelenk gerissen. Bis zum Europacup Ende Juni will er wieder fit sein.

Aus Tschechien werden Zehnkampf-Weltrekordler Tomas Dvorak oder Hallen-Weltmeister Roman Sebrle erwartet. Ob Estland mit Olympiasieger Erki Nool anrückt, wird sich in den nächsten Wochen entscheiden. Dass der Länderkampf in Ried von den Stars auch ernst genommen wird, ist sicher, denn der Europacup zählt mit den Weltmeisterschaften in Edmonton, der Universiade in Peking und dem Meeting in Götzis zum Weltcup der Mehrkämpfer. Das Rieder Organisationsteam mit Bürgermeister Albert Ortig und Franz Wisata wird den Europacup nicht für sich allein stehen lassen. Ein Rahmenprogramm soll viele Zuschauer zur Veranstaltung nach Ried bewe-

www.oenet.at/user/kreuzhuber/lag-ried

ten von der Ankunft bis zur Abreise genau festgelegt. Es beginnt mit den Großveranstaltungen, aber ich bin überzeugt, dass sich das automatisch auf die Europacups und sonstige Europaveranstaltungen auswirken wird.

Im Jahr 2003 werden die Junioren-Europameisterschaften im finnischen Tampere ausgetragen. Diese Stadt ist für ihre Eishockeyspiele berühmt. „Wir sind eine Schwesterstadt von Linz“, machte mich Tampere Sport-Stadträtin auf einen Österreich-Bezug aufmerksam. In die Leichtathletik werden dort nunmehr Millionen investiert. Die Junioren Europas sollen die besten Voraussetzungen vorfinden. Die bereits vierten U-23-Europameisterschaften gehen 2003 in Athen über die Bühne. Sie sind ein vom IOC anerkannter Testwettkampf in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2004. Der Europaverband hat diese Meisterschaften mit voller Absicht nach Athen gegeben. Das wird für viele Aktiven ein Ansporn sein, auch ein Jahr später dort starten zu können.

Im Zuge der allgemeinen Erneuerung wird besonderes Augenmerk auf die nächste Generation gelegt. Unser Sport soll möglichst attraktiv sein. In Grossetto (Italien) gibt es bei den diesjährigen Junioren-Europameisterschaften ein Jugendlager. Daran sollen sich alle europäischen Verbände beteiligen. Im Jahr 2003 wird es in Athen das erste Mal als vermarkteten Versuch einen Hallen-Cup für die sechs besten Nationen Europas mit bestimmten Disziplinen geben. Eine Art Weiterentwicklung des langjährigen 6-Länderkampfes. Im diesjährigen EAA-Kongress in Moskau wird abgestimmt, ob es auch im Berglauf Europameisterschaften gibt.

Viel wurde in Barcelona über Wettkampf-Regeländerungen diskutiert. Alle Länder kennen die Vorschläge. Im August 2001 wird beim Weltkongress in Edmonton beschlossen, wie unsere Leichtathletik verändert wird – oder nicht.

### TELEGRAMM

15. März, Wien:  
UKJ-Hallenmeeting  
FRAUEN: Weit: Elisabeth Platzotta (UKJ Wien) 5,75.

30. März, Wien:  
RAIFFEISEN-Hallenmeeting  
Viel Applaus gab es von ÖLV-Rekordlerin Doris Auer für die Teilnehmer beim Stabhochsprung des Hallenmeetings vom SKV Feuerwehr in Wien. Der Altersunterschied zwischen dem Jüngsten, dem elfjährigen Nicolas Matejka, und dem Senior des Feldes, Hermann Andrej, Jahrgang 1931, zeigte, dass es bei der Leichtathletik kein Generationsproblem gibt. Hürdensprints für 11-Jährige, Wurf- und Sprungbewerbe für den Nachwuchs und die Elite rundeten das Programm des letzten Hallenmeetings der Wintersaison ab.

MÄNNL. JUNIOREN: Hoch: Peter Schmid (SKV Feuerwehr Wien) 1,75. Stab: Michael Moser (ULC profi Weinland) 4,30. Kugel: Oliver Prohaska (UKJ Wien) 9,76. JUGEND: 60 m Hürden / Kugel: Marcus Dittrich (UWW Wien) 9,5 / 11,33. Hoch / Stab: Alexander Matejka (SKV Feuerwehr Wien) 1,55 / 2,75. Weit: Andreas Weinhapl (SKV Feuerwehr Wien) 4,81. SCHÜLER: 60 m Hürden / Hoch / Stab: Roman Dittrich (UWW Wien) 9,6 / 1,55 / 2,55. Weit: Christian Furtner (UWW Wien) 4,56. Kugel: Andreas Fink (UKJ Wien) 12,50. SENIOREN: AK 70: Hoch / Stab: Hermann Andrej (UKJ Wien) 1,25 / 2,35. FRAUEN: Hoch / Kugel: Sabrina Gärtner (UKJ Wien) 1,60 / 9,20. JUGEND: Stab: Carmen Klausbruckner (ULC profi Weinland) 3,40.

8. April, Barakaldo / ESP:  
European Challenge 10.000 m  
MÄNNER: 1. Jose Rois (ESP) 27:49,35, 2. Helder Ornellas (POR) 28:01,94, 3. Kamiel Maase (NED) 28:02,37.  
FRAUEN: 1. Paula Radcliffe (GBR) 30:55,80, 2. Irina Mikitenko (GER) 31:29,55, 3. Monica Rosa (POR) 32:22,25.

10. April, Villach:  
Meeting  
MÄNNER: 10.000 m: Wolfgang Wallner (ASKÖ Spk. Hainfeld) 32:57,4.

14. April, Rimini / ITA:  
Meeting  
In der Karwoche erledigten 21 Athletinnen und Athleten aus vier Wiener Vereinen ihre Trainingsaufgaben im Stadion von Rimini zusammen mit Italienern, Deutschen, Franzosen und Spaniern. Am Ende der italienischen Trainingswoche nahm Maurice Herzog vom SV Marswiese an einem internationalem Jugendmeeting teil. Zur Überraschung gab es einen österreichischen Sieg: Herzog gewann den 1.500-m-Lauf in 4:18,99 Minuten vor zwei Italienern und einem Deutschen.

20. April, Schwechat:  
SVS-Aufbaumeeting  
MÄNNL. JUGEND: 60 / 1.000 m: Thomas Wannasek (SVS) 7,88 / 3:01,40. 4x100 m: SVS (Sebastian Jankech, Bernhard Pfeiffer, Manuel Prazak, Tho-

mas Wannasek) 53,74. SCHÜLER: 60 m: Joachim Rehm (SVS) 8,47. WEIBL. SCHÜLER: 60 m: Karoline Kubita (SVS) 8,72. 1.000 m: Nicole Schultiz (SVS) 3:49,56. 4x100 m: SVS (Nicole Schultiz, Claudia Wellan, Stefanie Luger, Karoline Kubita) 58,40.

21. April, Linz:  
ULC-Aufbaumeeting  
Bei 2 Grad plus und Regen froren die Sportler am Landessportfeld in Linz mit den Kampfrichtern um die Wette. Ein ganzer Kerl zeigt sich auch dann in kurzen Hosen, mag Christoph Donner gedacht haben: Der 15-Jährige ULC-Bursche zitterte am ganzen Körper und gewann dennoch über 100 Meter und im Weitsprung. Wer sonst im Freien tätig war, behielt zumindest die langen Aufwärmhosen an.  
MÄNNER: 150 (+0,6) / 300 m: Gregor Kastner (ULC Linz-Obb.) 18,56 / 35,35. 600 m: Jürgen Fleisch (LCA umdasch Amstetten) 1:32,15. 3.000 m: Andreas Nickenig (U. Neuhofer) 9:15,50. Hoch / Speer: Andreas Volk (LA Baden) 1,85 / 43,53. Weit: Georg Sambis (ULC Linz-Obb.) 6,21. Kugel / Diskus: Jürgen Strutzenberger (ULC Linz-Obb.) 14,38 / 39,08. JUNIOREN: 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Paul Plöckinger, Martin Irrgeher, Christoph Albert, Georg Sambis) 46,20. Kugel / Diskus: Martin Irrgeher (ULC Linz-Obb.) 12,82 / 32,91. Speer: Paul Plöckinger (ULC Linz-Obb.) 39,74. JUGEND: 150 m (0,0): Siegfried Fürthauer (U. Wels) 16,61. 600 m: Rene Illibauer (ULG Waldhausen) 1:27,24. 4x100 m: U. Wels (Siegfried Fürthauer, Patrick Hauser, Florian Walter, Bernhard Sauer) 49,65. Weit: Matthias Firgo (LCAV doubrava) 6,04. Kugel: Leopold Altmanninger (LCAV doubrava) 12,87. Speer: Raimund Stabauer (U. Wels) 41,64. SCHÜLER: 100 m (-0,2) / Weit: Christoph Donner (ULC Linz-Obb.) 11,91 / 5,65. 600 m: Mathias Kalkgruber (Amateure Steyr) 1:33,38. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Robert Sambis, Mario Pichler, Maximilian Sambis, Christoph Donner) 53,90.

FRAUEN: 150 (+0,4) / 300 m: Andrea Pospiscek (ULC Linz-Obb.) 18,73 / 40,90. 3.000 m: Nicole Wagner (Amateure Steyr) 10:41,15. Diskus / Speer: Michaela Sturm (U. Salzburg) 30,44 / 36,74. JUGEND: 150 m (+0,6): Lisa Steinmüller (ULC Linz-Obb.) 18,91. 300 / 600 m: Elisabeth Niedereder (U. Wels) 42,62 / 1:45,18. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Petra Schoisengeier, Judith Povysil, Stadler, Lisa Steinmüller) 53,08. Diskus: Judith Povysil (ULC Linz-Obb.) 27,54. Speer: Gundula Povysil (ULC Linz-Obb.) 30,35. SCHÜLER: 100 m (+0,1) / 80 m Hürden (+0,1): Lydia Schiefermüller (ULC Linz-Obb.) 13,35 / 13,81. 600 m: Simone Käferböck (Amateure Steyr) 1:48,47. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Flora Egger, Sarah Ehlers, Kathi Oppolzer, Kristin Kemalova) 57,75. Weit: Eva Kratzer (ULC Linz-Obb.) 4,57. Kugel: Gundula Povysil (ULC Linz-Obb.) 9,60.

21./22. April, St. Pölten:  
Nachwuchs-Mehrkampfmeeting  
MÄNNL. JUGEND: Achtkampf: Daniel Feichtinger (U. St. Pölten) 5,184 Pkte (100 m: 12,30 - Kugel: 11,51 - Weit: 5,62 - Diskus: 23,40 - 110 m Hürden: 16,97 - Hoch: 1,75 - Speer: 43,69 - 800 m: 2:15,9). SCHÜLER: Achtkampf:

Roman Dittrich (U. West Wien) 4,601 Pkte (100 m: 12,61 - Kugel: 12,10 - Hoch: 1,45 - Speer: 30,09 - 100 m Hürden: 15,92 - Diskus: 28,57 - Weit: 5,21 - 800 m: 2:26,1). WEIBL. SCHÜLER: Achtkampf: Stephanie Schiller (ATSV OMV Auersthal) 3,998 Pkte (100 m: 14,87 - Kugel: 9,43 - Speer: 34,84 - Weit: 4,33 - Diskus: 24,27 - 80 m Hürden: 14,38 - Hoch: 1,40 - 800 m: 3:03,6).

24. April, Schwechat:  
Wurfmeeting  
MÄNNER: Kugel / Diskus: Michael Prenner (SVS) 13,00 / 41,41. Hammer: Jan Siart (UKJ Wien) 62,32. JUNIOREN: Kugel / Diskus: Bartosz Brewka (SVS) 13,64 / 40,60. Hammer: Philipp Ondra (SVS) 42,98. JUGEND: Diskus: Halim Hadzic (SVS) 29,47. Hammer: Philipp Ondra (SVS) 48,20. FRAUEN: Kugel / Diskus: Sabine Estrl (SVS) 7,87 / 19,55. Hammer: Arndt Edlitsch (SVS) 37,01. SCHÜLER: Kugel / Hammer: Julia Siart (UKJ Wien) 11,88 / 35,84.

26. April, Wien-Stadlau:  
OMV-Abendmeeting  
Das erste laue Frühlingslüfterl in der Bundeshauptstadt nutzten Athleten aus Wien und Niederösterreich, um ihre Form bei einem Abendmeeting in Stadlau zu überprüfen. Im Kugelstoß der Männer katapultierte Martin Schiller das 7,26-kg-Gerät erstmals über 14 Meter. Schiller begann seine Karriere als Hochspringer, erreichte dort beinahe 2 Meter, und hat im Hammerwurf inzwischen eine Bestmarke von 56 Metern. Im 300-m-Lauf gewann 800-m-Staatsmeister Herbert Fojtlin in 36,18 Sekunden knapp gegen den fünffachen nÖ. 400-m-Meister Thomas Ganger. OMV-Zehnkämpfer Lukas Pretenthaler begann die Saison mit 53,49 Metern im Speerwurf.

• **helmut baudis**  
MÄNNER: 150 m (-0,4): Thomas Ganger (ATSV OMV Auersthal) 17,37. 300 m: Herbert Fojtlin (LCC Wien) 36,18. 1.500 m: Roman Freiler (HSV Marathon Wr. Neustadt) 4:45,94. Kugel: Martin Schiller (ATSV OMV Auersthal) 14,34. Speer: Lukas Pret-



Österreichs langjährige Nummer 1 im Kugelstoßen und Diskuswerfen Sonja Spindelhofer ist seit Mai staatlich geprüfte Trainerin.  
Bild: PLOHE

tenthaler (ATSV OMV Auersthal) 53,59. JUGEND: 150 (+0,2) / 300 m: Dominik Richter (ULC Mödling) 17,89 / 38,60. Weit: Reinhard Sachs (ATSV OMV Auersthal) 4,97 (-1,1). Kugel / Speer: Florian Stadelmayer (ATSV OMV Auersthal) 13,79 / 44,70. SCHÜLER: 150 m (+0,3): Markus Kraushofer (ATSV OMV Auersthal) 19,01. Kugel / Speer: Matthias Madzak (ATSV OMV Auersthal) 11,34 / 37,99. FRAUEN: 150 (+0,3) / 300 m: Tanja Antl (ATSV OMV Auersthal) 21,14 / 47,01. Kugel: Sonja Spindelhofer (ATSV OMV Auersthal) 12,88. JUGEND: Weit: Tanja Antl (ATSV OMV Auersthal) 4,71 (-0,6). SCHÜLER: Kugel / Speer: Stephanie Schiller (ATSV OMV Auersthal) 10,64 / 36,55.  
www.auersthal.com

27. April, Dornbirn:  
VLV-Langstreckenmeisterschaften  
MÄNNER: 10.000 m: Florian Heinze (ULC Dornbirn) 32:15,54. JUNIOREN: 5.000 m: Martin Hämmerle (ULC Dornbirn) 18:42,28. SCHÜLER: 2.000 m: Fabian Lampert (TS Götzis) 6:23,86. FRAUEN: 10.000 m: Ilse Wohlgenannt (WVS Zumböbel) 47:32,05. JUNIOREN: 3.000 m: Elisabeth Reiner (TS Bregenz-Stadt) 11:37,44. JUGEND: 3.000 m: Friederike Heinze (ULC Dornbirn) 10:45,96. SCHÜLER: 2.000 m: Yvonne Stelzer (TS Gisingen) 7:25,87.

27. April, Schwechat:  
SVS-Aufbaumeeting  
MÄNNER: 60 m: Andrej Strahilov (SVS) 7,52. 150 m: Armin Pally (KSV Guttenstein) 18,04. 300 m: Andreas Dupel (SVS) 38,59. 800 m: Mario Schödl (ATV Wr. Neustadt) 2:22,86. 2.000 m: Markus Pflügl (LCAV doubrava) 6:22,04. JUGEND: Speer: Thomas Seelhofer (SVS) 45,76. SCHÜLER: Speer: Roy Kawcevic (SVS) 31,45. SCHÜLER: 60 m / Hoch: Andreas Fink (ATSV Ternitz) 8,13 / 1,55. FRAUEN: 60 / 150 m: Julia Trojer (UKJ Wien) 8,38 / 20,25. 300 m: Rhaëla Zillinger (ULC profi Weinland) 44,86. 800 m: Vanessa Weichberger (SVS) 2:26,44. Speer: Veronika Rösing (SVS) 42,36. JUGEND: Hoch: Franziska Kranz (ATSV OMV Auersthal) 1,30. SCHÜLER: 60 m / Hoch / Speer: Katharina Wagner (SVS) 8,48 / 1,30 / 27,77.

29. April, Linzer Stadion:  
OÖ. Landesmeisterschaften 4x400 m  
Bei den oö. 400-m-Staffelmeisterschaften im Rahmen des ASKÖ-Eröffnungsmeetings in Linz wurde die 30-jährige Andrea Pospiscek vom ULC Linz-Obb. mit einer 56-sek-Rundenzeit gestoppt. Damit war die Älteste auch die Schnellste und holte mit Sonja Weissenböck, Marion Obermayr und Alexandra Kumpf den Titel. Die ULC-Herren standen den Damen nicht nach: Matthias Beham, Gregor Kastner, Csaba Szekely und Florian Sambis hielten die Rieder Staffei mit Hallen-Staatsmeister Klaus Angerer auf Distanz. Beim Meeting erzielte die 17-jährige Sabine Auer vom ÖTB OÖ mit 45,11 m oö. Jugendrekord mit dem Diskus. ULC-Sprinterin Daniela Wöckinger startete mit 12,09 sek über 100 Meter in die Saison.

• adwo •



• erika strasser •  
Mitglied des Leichtathletik-Welt- und Europaverbandes

## Die Leichtathletik organisiert sich neu

Europas Leichtathletikpräsident Hansjörg Wirz ist ein richtiger Arbeitspräsident und kennt jedes Detail unserer Aufgaben. Er will unseren Erdteil organisatorisch auf den neuesten Stand bringen. Dazu müssen Umstellungen und organisatorische Regelanänderungen vom Europa-Kongress im Herbst in Moskau beschlossen werden. Allgemein bedeutet das für die Länder mit besonderer Sorgfalt ihre Kooperation mit dem Europaverband wahrzunehmen. Dann kann es auch zusätzliche Subventionen geben. Bei der Frühlings-Vorstandssitzung haben wir jüngst in Barcelona einige wichtige Beschlüsse gefasst. So hat das Wettkampfkomitee logistische Minimum-Bedingungen für die Teams bei Europameisterschaften (In- und Outdoor) erarbeitet. In dem Dokument, das auch in den Kontrakt mit dem jeweiligen Veranstalter kommt, werden die Bedürfnisse der Auswahlmannschaf-

MÄNNER: 4x400 m: 1. ULC Linz-Obb. (Matthias Beham, Gregor Kastner, Csaba Szekely, Florian Sambos) 3:19,94, 2. LAG Ried (Michael Schnalinger, Rainer Breuer, Felix Ecker, Klaus Angerer) 3:21,60, 3. ATSV Linz (Christian Schäffinger, David Suchanek, Andreas Gass, Tobias Egger) 3:29,65. FRAUEN: 4x400 m: 1. ULC Linz-Obb. (Sonja Weissenböck, Marion Obermayr, Alexandra Kumpf, Andrea Pospischa) 3:56,44, 2. ATSV Linz (Anna Luftensteiner, Roksana Somaruk, Michaela Anzinger, Sabine Gasselseder) 4:05,03, 3. LAG Ried (Pia Streicher, Brigitte Nagl, Michaela Kothbauer, Elisabeth Buchner) 4:10,16.

**Askö-Eröffnungsmeeting**

MÄNNER: 100 m / Kugel: Klaus Ambrosch (U. Salzburg) 11,08 / 14,30, 1.000 m: Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) 2:30,85. Weit: Akpaniko Udosen (U. Salzburg) 6,78. Diskus: Thomas Stenitzer (ÖTB ÖO) 44,19. Speer: 1. Alexander Wunderlich (GER) 61,78, 2. Christopher Schiefermayer (ATSV Linz) 48,08. JUGEND: 100 m (-2,3): Klemens Zeller (ULV Krems) 11,22. 300 m: 1. Matthias Reitschuh (GER) 36,39, 2. Reinhard Jentsch (ÖTB Salzburg) 37,52. 1.000 m: Christoph Thallinger (ULC Linz-Obb.) 2:41,68. Hoch: Alexander Kocis (ULC Linz-Obb.) 1,84. Weit: Christoph Albert (ULC Linz-Obb.) 6,14. Kugel: Johannes Kuenz (U. RAIKA Linz) 13,54. Diskus: Daniel Kratky (ALC Wels) 43,63. Speer: Christian Dobltinger (ÖTB ÖO) 53,92. SCHÜLER: 100 m (-0,4) / Hoch / Weit: Christoph Donner (ULC Linz-Obb.) 12,85 (VL -0,4 11,90) / 1,80 / 6,09 (+0,8). 1.000 m: Hannes Zenz (IGLA long life) 2:50,29. Kugel / Diskus: Benjamin Strebinger (U. Neuhofen) 11,56 / 39,09.

FRAUEN: 100 m (+0,8): 1. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 12,09, 2. Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 12,13, 3. Sandra Rehl (U. Salzburg) 12,26. 800 m: Michaela Kössler (Amateure Steyr) 2:29,63. Weit: 1. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 5,93, 2. Karoline Eidenberger (LCA umdasch Amstetten) 5,77, 3. Ulrike Kalls (ÖTB Salzburg) 5,71. Kugel: Stefanie Sturm (U. Ebensee) 9,66. Diskus: Ute Atzmanninger (ÖTB ÖO) 44,34. JUGEND: 100 m (-1,8): Karoline Eidenberger (LCA umdasch Amstetten) 12,46. 300 m: 1. Jutta Gräbeldinger (GER) 41,34, 3. Sandra Wöckinger (ULC Linz-Obb.)



Eine Hand legte sich dem Sport zu Füßen.  
Bild: PLOHE

44,29. 800 m: Nicole Wagner (Amateure Steyr) 2:24,18. Hoch: Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 1,59. Weit / Speer: Gudrun Egger (ATSV Bad Aussee) 5,06 (-0,7) / 35,12. Kugel: 1. Dana Fialova (CZE) 11,08, 2. Magdalena Wirmhofer (ALC Wels) 11,01. Diskus: Sabine Auer (ÖTB ÖO) 45,11 (OÖLV-Jugendrekord). SCHÜLER: 100 m (+1,0): Andrea Stojanovic (Kapfenberger SV) 13,47. 800 m: Simone Käferböck (Amateure Steyr) 2:26,15. Hoch: Victoria Steinmüller (ULC Linz-Obb.) 1,55. Weit: Cornelia Werdnich (U. Salzburg) 4,88 (-0,8). Kugel / Diskus: Gundula Povysil (ULC Linz-Obb.) 9,93 / 26,28.

**29. April, Innsbruck: TLV-Langstaffelmeisterschaften Allg. Klasse und Schüler**

MÄNNER: 3x1.000 m: 1. LG Decker Itter (F. Fuchs, E. Christlbauer, A. Tomasek) 8:04,85. SCHÜLER: 3x1.000 m: TS Innsbruck-Spk. (L. Möller, D. Schweiger, Fabian Wanivenhaus) 9:36,33. FRAUEN: 3x800 m: LG Decker Itter (B. Auer, C. Feller, Elke Walch) 8:15,26. SCHÜLER: 3x800 m: LG Pletzer Hopfgarten (B. Oberlechner, A. Daum, V. Schellhorn) 7:53,82. Rahmenbewerbe MÄNNER: 100 m (-1,7): Mario Rinner (LAC Innsbruck) 12,27. Weit: Hubertus Felipe (TS RAIKA Schwaz) 5,55 (+4,7). FRAUEN: 100 m (-1,8) / Weit: Zsuzsanna Petö (LAC Innsbruck) 13,92 / 5,00 (+1,2). Diskus: Katharina Gruber (LG Pletzer Hopfgarten) 26,74.

**www.tlv.at**  
**29. April, Feldkirch-Gisingen: Meeting**

MÄNNER: 100 (+1,6) / 300 m / Hoch: Markus Walsler (LG Montfort) 10,90 / 34,66 / 1,83. Kugel: 1. Stefan Kaufmann (LIE) 14,09, 2. Markus Walsler (LG Montfort) 13,72. JUNIOREN: Kugel: Robert Mager (LG Montfort) 11,03. JUGEND: Weit: Michael Razen (TS Lauterach) 5,78. Kugel: Martin Schüßling (LG Montfort) 12,73. SCHÜLER: Kugel: Michael Nigsch (TS Lauterach) 11,89. FRAUEN: 100 m (+1,2): Doris Röser (TS Lauterach) 12,20. 300 m: 1. Martina Walsler (LIE) 42,18, 2. Regine Allgäuer (LG Montfort) 44,94. Hoch: Chantal Felder (TS Jahn Lustenau)

1,65. SCHÜLER: Weit: Eva Burtscher (TS Gisingen) 5,15.

**1. Mai, Kitzbühel: TLV-10.000-m-Landesmeisterschaften und Langstaffeln Junioren**

„Eine glückliche Lebensgemeinschaft“ nannte der Kitzbüheler Vereinsfunktionär Franz Puckl die Tiroler Meister im 10.000-m-Lauf Gerald Habison und Elke Walch. Der Paarlauf fand an diesem heißen „Tag der Arbeit“ in getrennten Bewerben statt. MÄNNER: 10.000 m: Gerald Habison (LSV Kitzbühel, 1. AK 35) 32:05,97. AK 40: Manfred Rauch (LG Pletzer Hopfgarten) 37:31,53. AK 45: Richard Kirchner (LG Pletzer Hopfgarten) 37:12,18. AK 50: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 36:37,73. AK 65: Adolf Nikolaus Lang (SV RAIKA Reutte) 56:03,88. JUNIOREN: 3x1.000 m: LCT Innsbruck (A. Ganster, H. Kopp, G. Unterkircher) 8:39,14. FRAUEN: 10.000 m: Elke Walch (LG Decker Itter, 1. AK 35) 39:54,66. AK 40: Magdalena Schiffer (SV RAIKA Reutte) 42:09,98. AK 45: Paula Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 47:33,19. JUNIOREN: 3x800 m: LCT Innsbruck (T. Walch, K. Kern, M. Gärtner) 8:15,09.

**www.tlv.at**

**1. Mai, Kundl: RAIFFEISEN-Schülermeeting**

177 Schüler aus Tirol und Bayern absolvierten 491 Einzelstarts - sie erlebten ein fröhliches Leichtathletikmeeting aber leider auch eine Zeitnehmung mit menschlichen Schwächen. MÄNNL. SCHÜLER: 60 m / Kugel: Martin Zoller (LC RAIKA Kundl) 7,69 / 11,69. Weit: Felipe Hubertus (TS RAIKA Schwaz) 5,68. WEIBL. SCHÜLER: 60 m: Christina Dornauer (TS RAIKA Schwaz) 8,62. Weit: Carina Schmarl (IAC Orthosan) 4,82. Kugel: Sabrina Feller (LG Decker Itter) 9,36.

**5. Mai, Feldkirch-Gisingen: ZIPFER-Bahneröffnung**

MÄNNER: 100 m (+1,5): Philipp Cermak (LG Montfort) 10,85. 110 m Hürden (+2,0): 1. Markus Walsler (LG Montfort) 14,87, 2. Thomas Walsler (LG Montfort) 14,88. Stab: Markus Walsler (LG Montfort) 4,20. Diskus: Stanislav Kovar (CZE) 51,93, 2. Thomas Walsler (LG Montfort) 38,55. JUNIOREN: 110 m Hürden (+2,0): Christian Mayer (TS Lauterach) 15,58. JUGEND: 110 m Hürden (+1,8): Alexander Razen (LG Montfort) 16,02. Diskus: Martin Schüßling (LG Montfort) 42,29. SCHÜLER: 100 m (+1,2): Andre Sallmayer (TS Bregenz-Stadt) 12,54. Diskus: Michael Nigsch (TS Lauterach) 34,99. FRAUEN: 100 m (+3,2): Bianca Dürr (TS Bregenz-Stadt) 11,95.

**5. Mai, Schwechat: SVS-Aufbaumeeting**

MÄNNER: 100 m: Erwin Reiterer (ATSV Ternitz) 11,94. 4x100 m: SVS (Roy Krawcewicz, Joachim Rehm, Bernhard Pfeiffer, Thomas Wannasek) 53,75. Weit: Andrei Strahilov (SVS) 6,82. Speer: Martin Strasser (SVS) 65,25. SCHÜLER: 100 m / Speer: Andreas Fink (ATSV Ternitz) 12,53 / 30,39. 100 m Hürden: Joachim Rehm (SVS) 15,50. 4x100 m: ATSV Ternitz (Pa-

krattwurscht, Thomas Posch, Mario Freytag, Andreas Fink) 49,60. Weit: Mario Freytag (ATSV Ternitz) 5,42. FRAUEN: 100 m / Weit: Sabine Überlacher (ATSV Ternitz) 13,55 / 4,99. 4x100 m: ATSV Ternitz (Nadine Stocker, Sabine Überlacher, Sarah Stolka, Sabine Rosenberger) 54,06. Speer: Veronika Rösig (SVS) 37,96. SCHÜLER: 100 m: Martina Förster (SVS) 13,75. 4x100 m: SVS (Nicole Schulitz, Martina Förster, Viktoria Eigner, Karoline Kubita) 56,00. Weit: Sabine Rosenberger (ATSV Ternitz) 4,67. Speer: Julia Schwandl (LCA umdasch Amstetten) 26,52.

**5. Mai, Linz: ULC-Aufbaumeeting**

Fünfmal hatte Michaela Kohlbauer den Stab zum Springen seit den Hallen-Staatsmeisterschaften zur Hand. Relativ selten, sollten Stabhochspringer doch mindestens zweimal in der Woche mit dem Gerät üben. Eine hartnäckige Hüftverletzung hatte das BORG-Talent schon in der Halle stark beeinträchtigt und zu einer fast zweimonatigen Zwangspause verurteilt. Anfang April im Trainingslager in Cesenatico standen Bewegungsübungen im Vordergrund von Kohlbauers Trainingsaktivitäten. Frei nach dem Motto „du brauchst Sprünge“ stand die Athletin vom ÖTB ÖO am Stabhoch-Anlauf des ULC-Aufbaumeetings. Im dritten Versuch übersprang sie 3,60 Meter machten Lust auf mehr. Eine Lust, die mit dem öö. Rekord und Limit für die Junioren-Europameisterschaften bei 3,70 Metern befriedigt wurde.

MÄNNER: 100 m (-0,8): 1. Andre Neger (GER) 11,05, 2. Matthias Beham (ULC Linz-Obb.) 11,29. 800 m: 1. Herbert Fojtlin (LCC Wien) 1:51,22, 2. Rene Bauer (LCC Wien) 1:55,69. 5.000 m: Andreas Nickenig (U. Neuhofen) 15:45,06. 110 m Hürden (-1,0) / 300 m Hürden: Florian Sambos (ULC Linz-Obb.) 15,10 (Handzeitnahme) / 37,80. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Matthias Beham, Gregor Kastner, Florian Sambos, Csaba Szekely) 43,01. Hoch: Christian Hofer (ULC Linz-Obb.) 1,85. Stab: David Kreuzhuber (LAG Ried) 4,70. Weit / Drei: Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 7,05 (+2,1), 6,82 (+1,4) / 14,27. Kugel: Jürgen Strutzenberger (ULC Linz-Obb.) 13,80. Diskus: Thomas Stenitzer (ÖTB ÖO) 42,14. Speer: Günter Pilz (ULC Linz-Obb.) 42,49. JUNIOREN: 110 m Hürden (-1,8): Tobias Egger (ATSV Linz) 15,46. JUGEND: 100 m (0,0): Thomas Tschepen (LCAV doubrava) 11,62. 1.000 m: Rene Illibauer (ULG Waldhausen) 2:43,44. 110 m Hürden (-2,0) / Weit / Speer: Christian Dobltinger (ÖTB ÖO) 16,46 / 6,03 (0,0) / 48,94. 300 m Hürden: Siegfried Fürtauer (U. Wels) 41,72. 4x100 m: U. Wels (Patrick Hauser, R. Stabauer, Florian Walter, Siegfried Fürtauer) 47,43. Hoch: Alexander Kocis (ULC Linz-Obb.) 1,70. Stab: Michael Senaser (ALC Wels) 2,40. Kugel: Peter Steininger (ATSV Linz) 12,09. SCHÜLER: 100 m (0,0) / 100 m Hürden (-1,5): Martin Kalss (ÖTB Salzburg) 11,94 / 13,64 (SLV-Schülerbestleistung). 800 m / Hoch / Weit: Michael Mölschl (U. Neuhofen) 2:18,75 / 1,56 / 5,41 (+1,0). Speer: Philipp Schoisswohl (U. Wels) 35,87. FRAUEN: 100 m (0,0): Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 12,14. 5.000 m: Rich-

ard Kössler (Amateure Steyr) 18:17,57. 100 m Hürden (-1,5): Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 13,96. 300 m Hürden: Sabine Gasselseder (ATSV Linz) 43,69. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Sandra Wöckinger, Sonja Weissenböck, Daniela Wöckinger, Olivia Wöckinger) 48,68. Hoch: Stefanie Sturm (U. Ebensee) 1,63. Stab: Michaela Kohlbauer (ÖTB ÖO) 3,70 (OÖLV-Rekord). Weit: Anna Luftensteiner (ATSV Linz) 5,20 (+3,1). Kugel: Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 11,05. Speer: Michaela Sturm (U. Salzburg) 37,53. JUGEND: 100 m (+0,2): Pia Stadler (ULC Linz-Obb.) 12,81. 1.000 m: Elisabeth Niederer (U. Wels) 3:02,74. 300 m Hürden: Sandra Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 47,81. 4x100 m: ULC Linz-Obb. (Carmen Ziebermayr, Julia Hasenleitner, Lydia Schiefermüller, Eva Kratzer) 55,10. Hoch: Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 1,66. Weit: Petra Schoissinger (ULC Linz-Obb.) 5,12 (+3,7), 4,81 (+1,6). Diskus: Sabine Auer (ÖTB ÖO) 46,42 (OÖLV-Jugendrekord). Speer: Nina Niedermaier (U. Neuhofen) 28,31. SCHÜLER: 100 m (-0,2): Sandra Loidl (U. Ebensee) 13,46. 800 m: Simone Käferböck (Amateure Steyr) 2:27,45. 80 m Hürden (-0,4): Viktoria Steinmüller (ULC Linz-Obb.) 12,94. Hoch: Sonja Pammingner (U. Ebensee) 1,38. Weit: Eva Kratzer (ULC Linz-Obb.) 4,94 (+1,5). Speer: Gundula Povysil (ULC Linz-Obb.) 33,88.

einen Antrag, der bewilligt wurde. Die rührige Funktionärin nach der Premiere: „Ich bin froh, dass ich diese Meisterschaft ins Leben rufen konnte.“ MÄNNER: AK 35: 100 (0,0) / 200 m (-0,9): Michael Puelacher (LCT Innsbruck) 12,67 / 27,43. 1.500 / 5.000 m: Jürgen Zischg (ULC Dornbirn) 4:42,38 / 17:32,43. Hoch / Weit: Hermann Greber (TS Hard) 1,70 / 5,80 (+2,5), 5,65 (+2,0). Kugel / Diskus: Harald Rümmele (TS Hard) 11,51 / 31,14. AK 40: 1.500 / 5.000 m: Erich Unterkofler (TS Jahn Lustenau) 4:49,74 / 17:37,46. Hoch / Kugel: Thomas Tölzer (BORG-Werkstatt Götzis) 1,50 / 9,13. Weit: Gerhard Bachmann (LG Montfort) 5,69 (+1,0). AK 45: 200 m (-0,9): Gerhard Unterkircher (LCT Innsbruck) 25,67. 1.500 / 5.000 m: Siegfried Fröhle (LSG Vorarlberg) 4:54,80 / 17:46,51. AK 50: 100 (-0,1) / 200 m (-1,9): Dietmar Giselbrecht (TS Lauterach) 13,35 / 28,38 / 5,04 (+3,0), 4,75 (+1,0). Kugel / Diskus: Josef Oberhauser (BORG-Werkstatt Götzis) 11,62 / 31,17. AK 55: 100 m (-0,1) / Hoch / Weit: Josef Schwärzler (TS Höchst) 14,73 / 1,30 / 4,66 (+4,0), 4,58 (+2,0). Kugel: Robert Köpf (TS Lauterach) 8,88. Diskus: Hermann Schüler (TS Höchst) 25,27. AK 60: 100 m (0,0): Werner Tanzer (TS Bludenz) 14,00. 1.500 / 5.000 m: Karl Nothdurfter (LSG Vorarlberg) 5:13,06 / 19:35,07. Hoch / Weit / Kugel: Hermann Steuer (TS Hard) 1,35 / 4,57 (+4,5), 4,39 (+1,5) / 10,34. Diskus: Anton Dünser (TS Lauterach) 31,03. AK 65: 100 (-0,1) / 200 m (-1,9): Kurt Stemmer (TS Rankweil) 14,13 / 29,31 / 4,42 (+2,5), 4,35 (+2,0). 5.000 m: Martin Kienast (TS Gisingen) 22:51,30. AK 70: Kugel / Diskus: Otto Gerster (TS Hohenems) 11,88 / 29,81. AK 80: Weit / Diskus: Josef Hutter (TS Bludenz) 3,15 (+3,0), 3,14 (+2,0) / 25,90. FRAUEN: AK 35: 100 (0,0) / 200 m (-1,3) / Weit / Kugel: Sabine Oggertschnig (TS Bludenz) 14,34 / 31,12 / 4,39 (+3,5), 4,15 (+1,5) / 8,02. AK 40: 100 (0,0) / 200 m (-1,3) / Weit / Kugel / Diskus: Zsuzsanna Petö (LAC Innsbruck) 13,56 / 28,77 / 4,99 (+3,0), 4,97 (+1,0) / 10,10 / 28,10. 5.000 m: Ilse Wohlgenannt (WSV Zumtobel) 21:39,48. AK 45: 100 m (0,0) / Hoch / Weit / Kugel / Diskus: Rita Lutz (TS Höchst) 15,43 / 1,10 / 3,96 (+4,0),

**5. Mai, Wien: Meeting KSV Wiener-E-Werke**

MÄNNER: 60 m / 100 m (-1,6): 1. Gergely Nemeth (HUN) 7,17 (-2,9) / 11,09, 4. David Pacy (ULC Mödling) 7,40 (-2,7) / 11,64. Weit: 1. Andre Benda (SVK) 7,00 (+4,1), 3. David Pacy (ULC Mödling) 5,94 (+1,8). Kugel / Diskus: Gerhard Zifflner (ULC profi Weimand) 14,47 / 43,72. JUGEND: 60 (-3,0) / 100 m (-1,1): 1. Andre Bician (ÖTB Wien) 7,77 / 12,09, 2. Ronald Schöberl (ÖTB Wien) 7,88 / 12,39. SENIOREN: AK 50: Kugel / Diskus: Johann Pink (Kapfenberger SV) 12,34 / 44,24. AK 55: Kugel: Ewald Potschka (KSV E-Werke) 11,98. AK 60: Kugel / Diskus: Herbert Minar (SKV Feuerwehr) 11,21 / 34,46. FRAUEN: 60 (-3,5) / 100 m (-2,6): Petra Seyfried (ÖTB Wien) 8,18 / 13,17. Kugel: Elfi Albin (Cricket) 8,54. Diskus: Sonja Spindelhofer (ATSV OMV Auersthal) 48,49. JUGEND: 60 (-1,7) / 100 m (-1,9): Katharina Ambros (ÖTB Wien) 8,32 / 13,44. SCHÜLER: 60 m (-2,4): Yemi Adegbite (ÖTB Wien) 8,32. SENIOREN: AK 65: Kugel: Trude Hahnenkamp (KSV E-Werke) 8,08. AK 70: Kugel: Grete Döbrich (KSV E-Werke) 6,78.

**6. Mai, Rio de Janeiro / BRA: Grand-Prix-Meeting**

FRAUEN: Kugel: 1. Nadezhda Ostapchuk (BLR) 18,94, 6. Valentina Fedjuschina (LCC Wien) 16,80.

**6. Mai, Bludenz: VLV-Seniorenmeisterschaften**

Senioren bestreiten Weltmeisterschaften und Europameisterschaften. Und in einem Bundesland wie Vorarlberg, in dem der Seniorensport immer schon hohe Bedeutung hatte, gibt es nicht einmal eine Landesmeisterschaft? Das wollte Seniorenreferentin Elisabeth Bildstein ändern. Sie stellte beim Landes-Verbandstag

3,61 (-1,0) / 7,34 / 18,66. 200 m (-1,3) / 1.500 m: Edith Kiene (TS Lauterach) 33,75 / 6:19,98. 100 (-1,7) / 200 m (-2,5) / Weit / Kugel / Diskus: Helga Wüstner (TS Lauterach) 14,57 / 32,39 / 3,93 (+1,5) / 7,76 / 19,45. AK 55: 100 (-1,7) / 200 m (-2,5) / Hoch / Weit / Kugel / Diskus: Marianne Maier (TS Höchst) 14,44 / 31,68 / 1,32 / 4,10 (+3,0) / 11,46 / 23,58. AK 60: 100 m (-1,7): Irmgard Höhenreich (TS Lauterach) 18,54. Weit / Diskus: Erika Lun (TS Bregenz-Stadt) 3,30 (+2,5), 3,19 (+1,5) / 20,97. Kugel: Monika Helfenbein (TS Hohenems) 7,84. AK 70: Kugel / Diskus: Hedwig Steinlechner (TS Bludenz) 6,28 / 11,30. AK 75: Kugel / Diskus: Klothilde Knütz (TS Röhthi) 6,13 / 14,11.

**6. Mai, Uberske Hratiste / CZE: Meeting**

Bei einem Meeting in Tschechien gewann Benjamin Siart (UKJ Wien) das Hammerwerfen der Jugend mit 64,56 Metern. Auf das Limit für die Jugend-Weltmeisterschaften fehlten 44 Zentimeter.

**12. Mai, Osaka / JPN: Grand-Prix-Meeting**

FRAUEN: Stab: 1. Tatiana Grigorieva (AUS) 4,40, 3. Doris Auer (LCC Wien) 4,30.

**12. Mai, Linz: VÖEST-Werfermeeting**

Diskuswerfer Gerhard Mayer vom SV Schwwechat übertraf beim Werfermeeting des SK VÖEST in Linz mit 53,64 Metern zum zweiten Mal das Limit für die U-23-Europameisterschaften. Mit 46,91 Metern erzielte Sabine Auer vom ÖTB ÖO österreichischen Jugendrekord im Diskuswurf. Als geübte Turnerin beherrscht die Rekord-Werferin auch einen Salto. Ihre Vereinskollegin Katrin Baumgartner verbesserte den österreichischen Juniorenrekord im Hammerwurf auf 44,35 Meter. Weitere Siegerleistungen: MÄNNER: Kugel: Andreas Viasny (VÖEST) 18,56. Hammer: Thomas Stenitzer (ÖTB ÖO) 56,04. SCHÜLER: Diskus / Speer: Benjamin Strebinger (U. Neuhofen) 43,81 / 37,74. FRAUEN: Kugel / Diskus / Hammer: Ute Atzmanninger (ÖTB ÖO) 13,38 / 48,48 / 50,05.

**12. Mai, Osaka / JPN: Grand-Prix-Meeting**

FRAUEN: Stab: 1. Tatiana Grigorieva (AUS) 4,40, 3. Doris Auer (LCC Wien) 4,30.

**12. Mai, Linz: VÖEST-Werfermeeting**

Diskuswerfer Gerhard Mayer vom SV Schwwechat übertraf beim Werfermeeting des SK VÖEST in Linz mit 53,64 Metern zum zweiten Mal das Limit für die U-23-Europameisterschaften. Mit 46,91 Metern erzielte Sabine Auer vom ÖTB ÖO österreichischen Jugendrekord im Diskuswurf. Als geübte Turnerin beherrscht die Rekord-Werferin auch einen Salto. Ihre Vereinskollegin Katrin Baumgartner verbesserte den österreichischen Juniorenrekord im Hammerwurf auf 44,35 Meter. Weitere Siegerleistungen: MÄNNER: Kugel: Andreas Viasny (VÖEST) 18,56. Hammer: Thomas Stenitzer (ÖTB ÖO) 56,04. SCHÜLER: Diskus / Speer: Benjamin Strebinger (U. Neuhofen) 43,81 / 37,74. FRAUEN: Kugel / Diskus / Hammer: Ute Atzmanninger (ÖTB ÖO) 13,38 / 48,48 / 50,05.

**LEICHTATHLETIK**  
gibt es in diesen Geschäften:

**NIEDERÖSTERREICH:**

**Laufprofil**  
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 Eder**  
A-4591 Molin  
Tel. 07584/2448

**Sport Christian**  
Am Pfarrgrund 61  
A-4910 Riedl.  
Tel. 07752/81000

**Gabriele Perndl**  
Tabak-Trafik, Zeitungen,  
Zeitschriften  
Büro- und Geschenkartikel  
Wiener Straße 52  
A-4490 St. Florian  
Tel. 07224/4610

**STEIERMARK:**

**LOTTO-TOTO Jakomini**  
Norbert Spitzer  
Jakominiplatz 17  
A-8020 Graz  
Tel. 0316/826084

**WIEN:**

**Laufsport Blutsch**  
Liniengasse 24  
A-1060 Wien  
Tel. 01/5970640

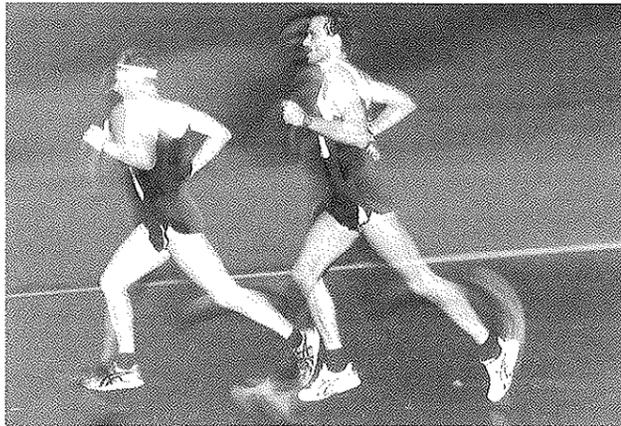
**My Runners World**  
Pohlsgasse 10  
A-1120 Wien  
Tel. 01/8177324

**RLS Sport**  
Josef-Palme Platz 3  
A-1140 Wien  
Tel. 01/9797106

**Sport Konrath**  
Schlachthausgasse 18  
A-1030 Wien  
Tel. 01/7101468

**Tony's Laufshop**  
Praterstraße 21  
A-1020 Wien  
Tel. 01/2166288

**Vienna City Marathon**  
Running Shop  
Favoritenstraße 76  
A-1100 Wien  
Tel. 01/6043324



Laufen ist auch eine Frage des Stils. Dabei gilt: Haltung bewahren!

## Schrittweise ins Ich Gesunde Pulsfrequenz bei richtiger Körperhaltung

• christine illetschko •

Sommer wird's: Büsche und Bäume tragen alle Schattierungen von Grün, auf den Wiesen blühen Margeriten und Vogelgezwitscher erfüllt die Luft. Wenn der Regen beim Laufen auf meine Haut tropft, gleicht das einer warmen Dusche.

Laufveranstaltungen schießen mehr denn je aus dem Boden. Würde man sich nicht hin und wieder einbremsen, jedes Wochenende wäre mit Wettkämpfen verplant. Tausende trainierten in banger Erwartung für den Wien-Marathon. Nie zuvor sind mir im Training so viele Läufer begegnet. Mädchen und Burschen, Männer und Frauen, die aus Freude an der Bewegung laufen. Bei Regen traf ich vor Jahren bestenfalls Hund mit Herrchen oder Frauchen, heute sind engagierte Jogger zu allen Jahreszeiten auf den Beinen. Man kann über diverse Laufgurus denken wie man will, offensichtlich haben sie es verstanden, Massen zu motivieren. Die Frage bleibt, wie lange diese Begeisterung anhält, und wie viele jetzt Motivierte ernsthaft entschlossen sind, ihre Lebensweise ein wenig zu ändern.

### Weniger ist mehr

Ich drehe meine Runden und versuche neu gewonnene Erkenntnisse zu beachten. Ich habe begriffen, dass ein Trainingsplan, dessen Erstellung auf Laktatwerten beruht, präzise einzuhalten ist. Als ob ich das nicht schon immer gewusst hätte. Aber die Disziplin... Wenn ein Pulsbereich festgelegt wurde, darf mich auch die beste Geschichte meiner Lauffreunde nicht dazu bewegen, diesen um fünf oder gar zehn Schläge zu überschreiten. Ein bisschen mehr ist eben nicht „wurscht“, wie meine Leistungskurve zeigt und Profis mir versicherten. Meine Freizeit ist zu karg bemessen, um sie mit sinnlosem Laufen zu vergeuden, schließlich möchte ich meine Leistungen steigern. Anders die Genussläufer: Natürlich sollten auch sie auf eine

gesunde Pulsfrequenz achten. Aber die Reihenfolge kann eine andere sein als Trainieren, Wettkampf, Trainieren. Es gibt Menschen, die laufen einfach aus Freude an der Bewegung, als Ausgleich zum Alltag oder der Gesundheit wegen. Sie haben ohne Zweifel weniger Stress als Freizeitläufer mit selbst auferlegtem Leistungsdruck.

### U-Hakerl, Schleicher

Eine Gruppe von Marathonläufern kommt an mir vorbei. Es ist erstaunlich, wie verschieden Laufstile aussehen können.



immer mehr dem Boden nähert. Die Ellbogentechniker: Ihre Ellenbogen sind links und rechts vom Körper abgewinkelt. Das verschafft Respektabstand.

Die Schleicher: Solche wie ich, die optisch nicht so schlecht wirken, deren Tempo aber sehr zu wünschen übrig lässt. Natürlich sind diese Vertreter die Ausnahmen der Regel. Der Großteil der Hobbysportler schlägt sich wacker und stilvoll.

Ich schrecke aus meinen Überlegungen, da ein kläffender Hund neben mir mit einem kleinen Jungen um die Wette läuft. Wie einfach und harmonisch sehen die Bewegungen des Bubens aus. Haben wir Erwachsenen vergessen, was wir als Kinder mühelos und selbstverständlich beherrschten?

### Ganzkörpertraining

Hans Holdhaus vom Wiener Institut für Sportmedizin lieferte einen überzeugenden Report: Laufen ist eine Ganzkörperaktivität. Es genügt nicht nur einen Fuß irgendwie, Hauptsache den schnell wie möglich, vor den anderen zu setzen. Bei biomechanischen Tests zeigt der Körper genau wie es nicht geht und woran es mangelt. Falsche Körperhaltung führt spätestens nach acht Jahren zu Schäden. Etliche meiner Laufkollegen sind lebende Beweise dafür. Zu Hermann Maiers Trainingsprogramm zählt außer Ski fahren, Kraft- und Ausdauertraining auch Gymnastik und Koordinationstraining. Eine erstaunliche Sache, die bewirkt, dass die richtigen Muskeln zur richtigen Zeit federn.

Der Holdhaus-Bericht hat meine Ansicht bestätigt, dass es sich lohnt, gezielte Rücken- und Bauchgymnastik einzubauen, sinnvolles Krafttraining nicht außer Acht zu lassen und dem Dehnen die nötige Bedeutung beizumessen. Ich bin froh, meinen Laufstil nicht erheblich verändern zu müssen. Für mich gilt es lediglich die effizienteste Schrittlänge für zehn Kilometer, Marathon oder Ultraläufer, zu finden, da diese jeweils ziemlich verschieden ist.

Da sind zum Beispiel die Boxer: Die Oberarme fest an die Brust gepresst, immer auf der Suche nach Deckung.

Die Tänzer: Bei ähnlicher Armlage schwingt der Oberkörper bei jedem Schritt rhythmisch hin und her. Ihre Schritte sind klein, fast tänzelnd.

Die Springer: Federn vom Boden ab wie von einem Trampolin und verschenken damit ein großes Kraftpotenzial.

Die Lässigen: Die Arme schlenkern seitlich am Körper ziel- und planlos hin und her. Die Körperhaltung erinnert an einen Schaukastenbummel.

Die Kleber: Die Füße picken am Boden, schleifen fast bei jedem Schritt.

Die Fragezeichen: Sie werden, je länger der Lauf dauert, immer schiefer, der Kopf nähert sich links oder rechtslastig der Schulter.

Die Gefährlichen: Diese werfen die Füße links und rechts so weit von sich, dass bei zu knappem Überholen Sturzgefahr besteht.

Die U-Hakerl: Läufer dieser Kategorie werden kleiner, da sich ihre Nasenspitze

## Im Tiefflug über Fischamend

FISCHAMEND. Cornelia Heinzle aus Götzis und der Kärntner Harald Steindorfer kreisten am schnellsten um den Kurs des Fischamender Stadtlafes und landeten überlegene Siege.

Am Ende der Fische, welches ein Flüsschen in Niederösterreich ist, dort wo die Fische auf Grund des Einmündens in die Donau am Ende ist, liegt Fischamend. Gesehen hat es fast jeder Österreicher schon einmal, wenn auch nicht bewusst, und zwar von oben. Wenn nämlich der Pilot beim Einfliegen auf Wien-Schwechat ein bisschen zu früh auf die Bremse treten würde, würde er in Fischamend einparken. Gut, das wenige Piloten fanatische Läufer sind, sonst hätte es dort am 1. April ordentliche Parkplatzprobleme für Drahtvögel gegeben. An diesem Tag gaben die Fischamend-Runners ihren zweiten Stadtlaf zum Besten.

Dieses mit Freude und Liebe am Laufsport organisierte Rennen mit abwechslungsreicher Strecke,

teils durch den Ort und dann wieder durch den Wald im Slalom zwischen den Fische-Teichen, erfreute auch die beiden Favoriten des Hauptbewerbes über zehn Kilometer. Die Schützlinge von Traineraltmeister Hubert Mollonig, der Kärntner Harald Steindorfer und die Vorarlbergerin Cornelia Heinzle kamen, sahen und siegten jeweils mit deutlichen Streckenbestzeiten.

### Stilvoll zum Rekord

Steindorfer, 1998 und 1999 auch Österreichischer Meister auf der 10-km-Strecke, wollte seine Form nach einer langwierigen Verletzung überprüfen, und das gelang. Mit 2:57 Minuten zog er nach der ersten kleinen Runde beim Einser vorbei, war in 9:02 beim Dreier. Danach nahm er

etwas Tempo zurück, erreichte den Fünfer in 15:14, die letzte Kilometermarke in 27:45. Darauf machte der 3.000-m-Spezialist noch einmal ernst und legte einen 2:59er für eine Endzeit von 30:44 Minuten nach. Immer wieder faszinierend ist die Leichtigkeit, der gemütliche fast verschlafene Stil, mit dem der 1,90-m-Athlet ein Höllentempo zaubert.

### Den Männern entflattert

Mit einem sehr konstanten Rennen flatterte die zweifache Junioren-Berglauf-Weltmeisterin Cornelia Heinzle nach zehn Kilometern und 36:21 Minuten ins Ziel. Das verzweifelte Männerquintett, das über die halbe Distanz versucht hatte, mit dem flockigen Schritt der Vorarlbergerin mitzu-

halten, hatte sie nach und nach in ein Quartett, ein Duo, ein Mono und nach sieben Kilometern in ein Solo verwandelt.

Trotz sehr positiver Resonanz über das Rennen will das Team um Josef Pfaffenlehner weiter an Verbesserungen basteln. Qualität statt Quantität soll geboten werden. Zwei Ansatzpunkte für 2002 sind schon gefunden: Die Spitze soll besser und dichter werden, und das Bier bei der Siegerehrung größer und besser.

• peter wundsam •

### 1. April, Fischamend:

**Stadtlaf**  
MÄNNER (10 km): 1. Harald Steindorfer (KLC) 30:44 (Streckenrekord), 2. Manfred Gigl (LCC Wien, 1. AK 30) 31:44, 3. Karl Benesch (LCC Wien, 1. AK 40) 33:40.

FRAUEN (10 km): 1. Cornelia Heinzle (ULC Dornbirn) 36:21, 2. Gunda Esletzbichler (SVSG Lunz/See, 1. AK 40) 41:52, 3. Julia Widhalm (Team Sport Nora) 43:07.



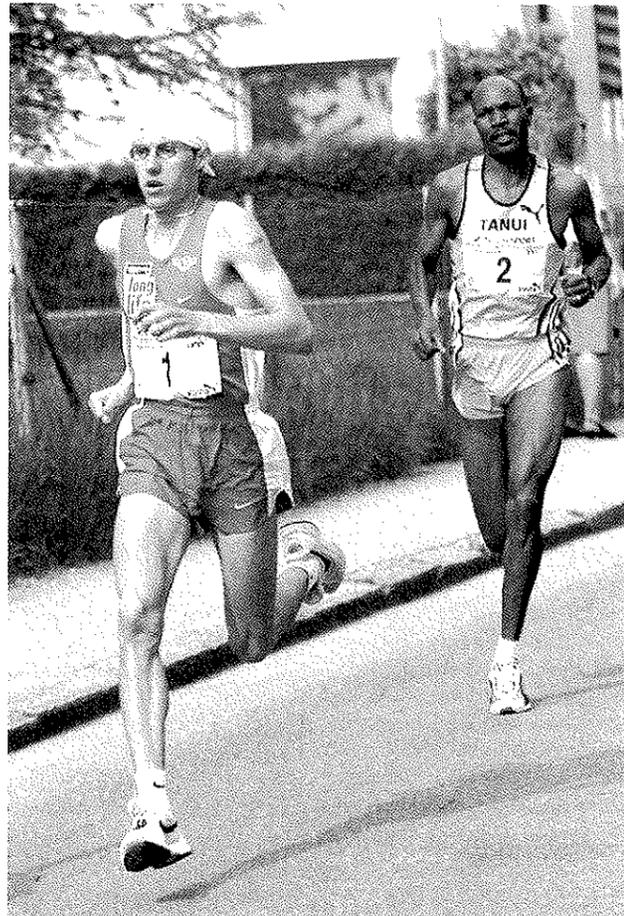
## Bedeutet ein gesundes Geldleben nicht auch ein gesundes Familienleben?



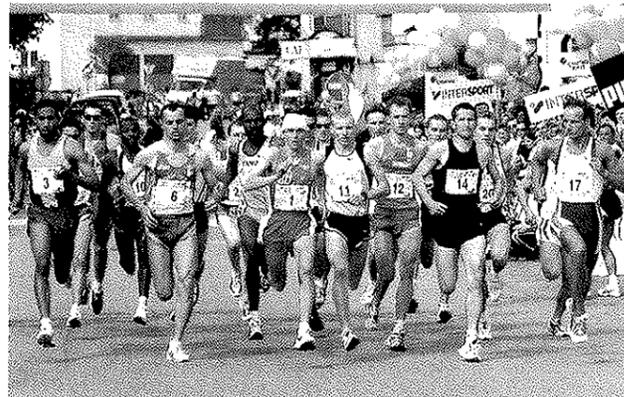
Im wirklichen Leben zählen die richtigen Antworten.

Es heißt immer: Geld ist nicht das Wichtigste. Hauptsache man ist gesund. Aber wie gesund ist eigentlich mein Geldleben? Gibt es auch eine finanzielle Gesundheitsuntersuchung, so etwas wie einen Finanzcheck, der mir hilft, das Beste aus meinem Geldleben zu machen?

ERSTE BANK



Olympiasieger William Tanui sah bei der Attnanger Meile nur die Fersen von Günther Weidlinger.  
Bild: PLOHE



Das imposante Läuferfeld der Meile mit Teilnehmern aus acht Nationen.  
Bild: PLOHE

Augen zu verlieren. Danach mischten sich William Tanui aus Kenya und der Marokkaner Abdellah in die Führungsdiskussion ein, der eine Olympiasieger im 800-m-Lauf von 1992, der andere Meile-Sieger des Jahres 1995. Weidlinger nahm auch ihre Zwischenspurts geduldig hin ohne sich auf dem Weg zur Lokomotive in die Schranken weisen zu lassen.

**Fünf auf einen Streich**

Nach der Halbzeit, ungefähr bei 1.000 Metern, schaltete der Inviertler den Turbo zu und mit wenigen Schritten hatte er

deutig der Schnellste war, vor dem Tschechen Michael Sneiderberger (4:03,35 min) und Abdellah Abdellah aus Marokko. Weidlinger hatte fünf Afrikaner auf einen Streich erledigt, darunter Olympiasieger Tanui, der sich mit Rang sechs zufrieden geben musste. Martin Pröll vom SK VÖEST bremste sich als Zehnter nach 4:09,67 min ein, der Leondinger Georg Mlynek wurde Zwölfter, Langstreckenspezialist Christian Pflügl landete auf Rang 13. Weidlinger schenkte die kleine Meilen-Lokomotive, die er für

# Weidlingers Zug-Nummer zum Geburtstag seines Vaters

ATTNANG-PUCHHEIM. Vor neun Jahren gewann er den Schülerlauf, heuer war er zum zweiten Mal im Lauf der Weltklasse die Nummer 1: Günther Weidlinger und die Attnanger OBERBANK-Meile, das ist eine temporeiche Erfolgsgeschichte.

Österreichs Weltklasseläufer verteidigte seinen Meilen-Sieg vom Vorjahr gegen die laufende Konkurrenz aus acht Nationen und kam erneut als Erster zum Zug. Das nimmt man in Attnang übrigens wörtlich: Der schnellste Meilenläufer bekommt eine handgefertigte

Modelleisenbahn im Wert von 70.000 Schilling. Zu Beginn hatte der Algerier Reda Benzine, Olympiafinalist von Sydney über 5.000 Meter, das Tempo diktiert. „Er war zu schnell“, erkannte Weidlinger sofort und ließ den Afrikaner deshalb ziehen. Ohne ihn jedoch aus den

einige Meter Vorsprung auf die afrikanische Heerschar herausgeholt. 5.000 Zuschauer brüllten sich die Seele aus dem Leib als Weidlinger die Zielgerade herunterlief. Es sah aus, als würde er locker austraben. „Ich war so ausgepumpt, dass ich wirklich nicht mehr konnte“, korrigierte Weidlinger die Ansicht vom leicht herausgelauften Sieg. Obwohl nur 1.609 Meter lang, ist die Meile eben kein Dauerlauf. Vielmehr ein Sprint, bei dem der Österreicher in 4:01,52 Minuten ein-

den Sieg bekam, Vater Heinrich. Der feierte zwei Tage später seinen 50. Geburtstag. Günther hatte vor einem Jahr versprochen, so eine Lok für seinen Vater zum runden Geburtstag zu gewinnen. Und was man verspricht, hält man bekanntlich auch.

## Attnanger Meilensteine



**Wieder 16 sein**

Eine kleine ROCO-Lokomotive im Wert von 3.200 Schilling bekamen die Sieger der ONE Jugend-Meile. Als Nicole Wagner von Amateure Steyr und Michael Schmid vom LCAV doubrava den Preis in Empfang nahmen, wünschte sich mancher Modelleisenbahn-Liebhaber wieder ein Kind zu sein. Die ersten Drei bekamen überdies ein ONE-Handy mit Sprechguthaben.

nisator Franz Hitzl: „Brigitte Mühlbacher ist vom Klub weggegangen, Susanne Pumper eine Langstreckenspezialistin und Stephanie Graf nun wirklich keine Straßenläuferin. Derzeit fehlen Österreicherinnen, die international mithalten können. Bevor ich das Geld für ausländische Läuferinnen ausgabe, investiere ich in das Elitefeld für die Männer und versuche etwas für den Nachwuchs zu tun.“

**Safari mit Tanui**

In 17 Jahren Attnanger OBERBANK-Meile war William Tanui aus Kenya der erste Olympiasieger. Mit seinen 37 Lenzen zählt er zu den Evergreens der Laufszene. Für die Zukunft hat er gesorgt: Tanui ist Chef einer Firma, die Safaris für Touristen organisiert. Wie ihm die Meile in Attnang gefallen habe? „Das war ein Erlebnis! Eine tolle Veranstaltung in einem schönen Land.“

**Minis im Cooper**

Keine Frauenmeile, dafür rührende Bemühungen um den Nachwuchs: Führen die großen Stars wie Weidlinger und Tanui im Cabriolet vor, rollten Schüler und Jugendmeister in Mini-Coopers an. 5.000 Zuschauer applaudierten dazu und die kleinen Laufstars genossen den ersten Auftritt vor so einer beeindruckenden Kulisse. Nicole Wagner, Lisa Kondert, Bernhard Aglas oder Michael Schmid wurden auch zu Interviews auf die Bühne gebeten.

**Nichts für Damen**

Es war die erste Meile ohne Frauenlauf. Wieso dieses? Meile-Organisator



Auf den Spuren einer Steffi Graf - unter diesem Motto stand die Nachwuchs-Meile.  
Bild: PLOHE

**5. Mai, Attnang-Puchheim: Attnanger OBERBANK-Meile**

1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 4:01,52, 2. Michael Sneiderberger (CZE) 4:03,35, 3. Abdellah Abdellah (MAR) 4:03,61, 4. Buonaventure Niyonizigiya (BUR) 4:04, 5. Fernando Vicari (ITA) 4:05, 6. William Tanui (KEN) 4:06, 10. Martin Pröll (VÖEST) 4:09,67, 12. Georg Mlynek (ALC Leonding) 4:16, 13. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 4:19.

**ONE Jugend-Meile**

MÄNNL. JUGEND: Michael Schmid (LCAV doubrava) 4:37. WEIBL. JUGEND: Nicole Wagner (Amateure Steyr) 5:21.

**Volkslauf**

MÄNNER (10 km): 1. Christian Meister (LCAV doubrava) 32:53, 2. Josef Rohringer (LAG Ried, 1. AK I) 32:58, 3. Franz Schmid (LG Scharner Bombe, 2. AK I) 33:16. FRAUEN (10 km): 1. Marion Feigl (LCAV doubrava, 1. AK II) 38:40, 2. Monika Dambauer (LCAV doubrava, 2. AK II) 39:23, 3. Andrea Tannenberger (U. Salzburg) 40:30.

www.pentek-timing.at

### Marathon-Debüt von Paul Tergat

Fast 70.000 Läufer machten sich am „Marathon-Sonntag“ in London, Hamburg und Rotterdam auf den langen Weg. Mit 2:06:50 Stunden erzielte der Kenyaner Josephat Kiprono in Rotterdam die schnellste Zeit. Ellen Förster vom ULC Linz-Oberbank belegte in 2:54:15 Stunden Rang 22 bei den Damen.

**22. April, Rotterdam / NED: Marathon**  
 MÄNNER: 1. Josephat Kiprono (KEN) 2:06:50 (Streckenrekord eingestellt), 2. Kenneth Cheruiot (KEN) 2:07:18, 3. Sammy Korir (KEN) 2:07:18.  
 FRAUEN: 1. Susan Chepkemei (KEN) 2:25:45, 2. Masako Koide (JPN) 2:28:28, 3. Nadja Wijenberg (NED) 2:30:27, 22. Ellen Förster (ULC Linz-Obb.) 2:54:15.

Einen Streckenrekord stellte der Spanier Julio Rey in Hamburg auf (2:07:45 Std.). 19.000 Läufer waren beim Hanse-Marathon auf den Beinen. Einer von ihnen war Wilhelm Wagner vom SK VÖEST. Er erreichte mit 2:27:58 Stunden Rang 25 (Sieger der Altersklasse 40).

**22. April, Hamburg / GER: Hanse-Marathon**  
 MÄNNER: 1. Julio Rey (ESP) 2:07:45 (Streckenrekord), 2. Javier Cortes (ESP) 2:07:48, 3. Simon Lopuyet (KEN) 2:11:01, 25. Wilhelm Wagner (VÖEST, 1. AK 40) 2:27:58.  
 FRAUEN: 1. Sonja Oberem (GER) 2:26:12, 2. Luminita Zaituc (GER) 2:28:45, 3. Katrin Wessel (GER) 2:29:42.

Das mit Spannung erwartete Marathon-Debüt von Paul Tergat fand in London statt. Der fünffache Crosslauf-Weltmeister wurde in 2:08:15 Stunden Zweiter hinter dem Marokkaner Abdelkader El Mouaziz.

**22. April, London / GBR: FLORA-Marathon**  
 MÄNNER: 1. Abdelkader El Mouaziz (MAR) 2:07:11, 2. Paul Tergat (KEN) 2:08:15, 3. Antonio Pinto (POR) 2:09:36.  
 FRAUEN: 1. Derartu Tulu (ETH) 2:23:57, 2. Svetlana Sacharova (RUS) 2:24:02, 3. Joyce Chepchumba (KEN) 2:24:11.

### Theresia Kiesel macht den Hobbyläufern Beine

LINZ. Innerhalb eines halben Tages nach Bekanntgabe war der Kurs „Laufdiagnostik für Jedermann“ am 18./19. Mai in Linz ausgebucht. Es gibt bereits einen neuen Termin für die Hobbyläufer: 29./30. Juni, wieder im Linzer Stadion. Professionelle Ratgeber für Lauf- und Atemtechnik sowie Ausgleichsgymnastik sind die Olympia-Dritte im 1.500-m-

Lauf Theresia Kiesel und Oberösterreichs Landestrainer Wolfgang Adler. Sportarzt Dr. Alfred Fridrik nimmt Laktatmessungen vor und referiert über Gesundheit und Fettstoffwechsel. Die Laufdiagnostik für Jedermann kostet 400 Schilling. Information/Anmeldung: LIVA-Büro, Linzer Stadion, Zielgelstraße, Tel. 0732 / 657311-16, e-mail: stadion@liva.co.at.



1.700 Wasserläufer ließen es beim 10. Welser Halbmarathon einen Teilnehmerrekord regnen.

## Im Laufschrift zum Fröhschoppen

WELS. Während die Kirchgänger mit Regenschirmen in der Hand zur Zehn-Uhr-Messe ins nächste Wirtshaus huschten, starteten am Messegelände in Wels 1.700 Menschen zu einer anderen Vormittags-Veranstaltung: dem 10. INTERSPORT EYBL Halbmarathon.

Regen hatte die Laufstrecke an manchen Stellen zentimeterhoch unter Wasser gesetzt, doch nasse Füße stören heute keinen Hobbyläufer mehr. Der flache, dreimal zu laufende 7-km-Kurs, eignet sich bestens für einen Laufausflug. Aber: Je mehr Gesundheitsfanatiker auf den Beinen sind, desto schwieriger wird es für die Leistungsathleten. Sie beginnen bereits nach einer Runde mit dem Überholen der Nachzügler und laufen sich mit Fortdauer des Rennens regelrecht in der Masse fest. Nur der Führende, der Ungar Zsolt Benedek, hatte durch ein Polizeimotorrad Begleitschutz, alle anderen mussten zwischen überrundeten Hobbyathleten Slalom laufen. Benedek bremste sich mit neuem Streckenrekord von 1:03:57 Stunden im Ziel ein. Bis der Nächste ankam, dauerte es fast vier Minuten. Benedeks Landsmann Sandor Serfözö setzte sich im Endspurt gegen den Holländer Dick van den Broek durch. Als bester Österreicher belegte der Tiroler Alexander



Rieder in 1:08:38 Stunden Rang vier, neun Sekunden vor Hubert Maier, der ö. Landesmeister wurde.

### Die Güte eines Siegels

Bei neun Halbmarathons in Wels hatte es nur heimische Sieger gegeben, im zehnten Jahr waren gleich drei Nicht-Österreicher voran. Das AIMS-Gütesiegel für die offizielle Streckenvermessung brachte den Halbmarathon weltweit ins Gespräch. Mehrere afrikanische Läufer und sogar Neuseeländer hatten wegen einem Start angefragt. Doch um sie bezahlen und betreuen zu können, fehlte den Welsern Geld und Personal. „So weit sind wir noch nicht“, gab Pressesprecher Franz Sperrler zu. „Und es bleibt offen, ob wir das in Zukunft anstreben.“ Veranstaltungsleiter Otto Geitz und seine Helfer wollten vor allem der heimischen Laufkundschaft dienen. Jene Spitzenläufer die dennoch über die Grenze kamen, begnügten sich mit ein paar tausend Schilling Preisgeld. Es waren in erster Linie Ungarn.

Auch die Damensiegerin hatte Paprika im Blut: Agnes Jakab gewann in 1:17:00 Stunden, fast zwei Minuten vor Ulrike Puchner vom LCAV doubrava. Die Oberösterreicherin dankte Vereinsfunktionär Franz Hitzl im Ziel, dass er ihr vorlieb und den Weg durch die Masse der Volksläufer bahnte.

### Ärger und Stürze

Eigentlich war den Eliteläufern freie Bahn zugegedacht. Doch die angekündigte grüne Linie, die sie vom gewöhnlichen Volk trennen sollte, bestand aus kaum sichtbaren, auf die Straße getupften, grünen Punkten. So sehr der Sprecher auch flehte, die Überholspur für die Asse freizuhalten, es nützte nichts. Die Jogger waren nach zehn oder fünfzehn Kilometern viel zu sehr mit sich beschäftigt, als dass sie die in ihrem Rücken heranbrausenden Leistungsathleten wahrnahmen. Zusammenstöße und Stürze waren die Folge. Ein weiteres Ärgernis: Der winkelige Zieleinlauf. Nicht nur der Pregartner Max Springer glaubte, beim Triumphbogen des großen Sponsors wäre der Halbmarathon gelaufen. Die Zeitnehmungsmat-

ten deuteten auch darauf hin. Aber da war noch um eine Kurve zu laufen, über eine breite Pfütze zu springen oder durchzulaufen, bis ins 60 Meter entfernte Ziel. Dann erst war wirklich Schluss. Um zwölf Uhr läuteten die Kirchenglocken zur Nudelparty und zum Fröhschoppen mit der Siegerehrung. Die meisten wollten sich dabei einfach nur aufwärmen. Wie Johanna Magauer, die Zweitplatzierte der ö. Landesmeisterschaft, die vor Kälte und Nässe zitterte und kaum mehr sprechen konnte.

### 8. April, Wels: OÖLV-Halbmarathon-Landesmeisterschaften

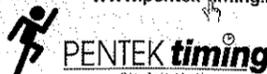
MÄNNER: 1. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn) 1:08:47, 2. Franz Eilmayer (LG St. Wolfgang) 1:09:15, 3. Max Springer (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 1:10:20. Mannschaft: LG AU Pregarten (Max Springer, Markus Hametner, Alois Puchner) 3:33:30. JUNIOREN: Christian Oberklammer (Askö Schwertberg) 1:14:51.

AK 45: Alois Puchner (LG AU Pregarten) 1:10:20. AK 50: Johann Reiter (LAC Scharnstein) 1:21:31. AK 55: Franz Reichhör (SV Gallneukirchen) 1:24:10. AK 60: Herbert Kamper (Amateure Steyr) 1:30:07. AK 65: Max Eichinger (U. Gmunden) 1:41:20. AK 70: Rudolf Oppel (Askö Marchtrenk) 1:44:06.

FRAUEN: 1. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 1:18:59, 2. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg) 1:21:52, 3. Marion Feigl (LCAV doubrava, 1. AK 35) 1:23:18. Mannschaft: LCAV doubrava (Ulrike Puchner, Marion Feigl, Monika Dambauer) 4:06:28. AK 40: Irmgard Kubicka (LG AU Pregarten) 1:29:40. AK 45: Waltraud Preslmayr (LG AU Pregarten) 1:40:11. AK 50: Margit Gantioler (SC Weyregg) 1:51:38. AK 55: Erika Tweraser (ALC Wels) 1:41:32. AK 60: Renate Spaun (LG Attergau) 2:24:34.

INTERSPORT EYBL Halbmarathon MÄNNER: 1. Zsolt Benedek (HUN) 1:03:57 (Streckenrekord), 2. Sandor Serfözö (HUN) 1:07:39, 3. Dick van den Broek (NED) 1:07:41, 4. Alexander Rieder (LSV Kitzbühel) 1:08:38.

FRAUEN: 1. Agnes Jakab (HUN) 1:17:00, 2. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 1:18:58, 3. Agnes Kiss (HUN) 1:19:39.

www.pentek-timing.at  




Der Durchblick fehlte den Teilnehmern der Wiener Landesmeisterschaften im Halbmarathon. Sie erfuhren erst zwei Wochen vorher, wer der Veranstalter ist.

Bild: Herbert Neubauer

## Streitfall Landesmeisterschaft

WIEN. Zwei Halbmarathons am selben Tag? In einer Stadt? Das ist ein Unding! Das bemerkten auch der LCC Wien und der Triathlonclub Kagra und wollten daraus einen machen, mit den Wiener Landesmeisterschaften. Es wurden dann doch zwei.

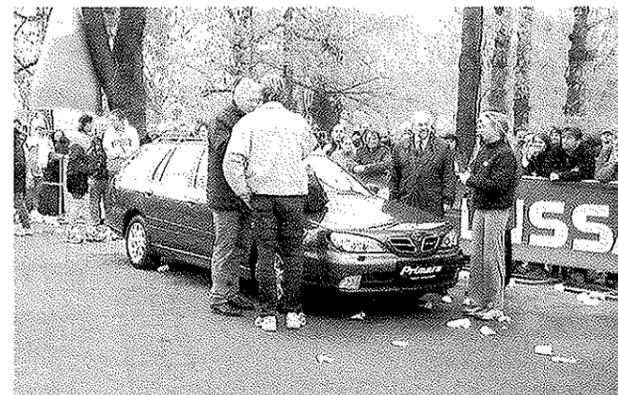
Die vereinbarte Zusammenarbeit platzte, und so gab es zeitgleich zwei Halbmarathons. Einen des LCC Wien im Prater, den anderen in Kagra. Um die Landesmeisterschaften wurde gestritten. Letztlich wurden sie in Kagra ausgetragen, im Rahmen des ENERGIE-Halbmarathons. Hier siegte der Niederösterreicher Michael Buchleitner in 1:06:53 Stunden vor einem Äthiopier und Max Wenisch vom LCC Wien, der in 1:09:06 Stunden Landesmeister wurde. Bei den Damen gewann Brigitte Wiesenthaler vom ÖTB Wien in 1:27:31 Stunden. Für absolute Spitzenzeiten war es zu windig und zu kalt. Das spürten auch 2.500 Freizeidläufer.

Kollektives Frösteln zur gleichen Zeit auch in der Wiener Hauptallee, wo 1.800 Hobbyläufer bei freiem Eintritt, also ohne Nenngeld, auf den Beinen waren, um mit dem LCC Wien das einjährige Bestehen des Leichtathletik-Zentrums im Happel-Stadion zu

feiern. Dabei gab es sogar ein Auto zu gewinnen. Die Lausieger hießen Manfred Spies aus Ternitz und Gabi Einfalt. Ihre Zeiten: 1:08:23 und 1:23:30 Stunden.

### Rechtliche Schritte

Die Auseinandersetzung der Veranstalter war mit den Zieleinläufen nicht beendet. Den



LCC-Läuferin Susanne Pumper assistiert „ihrem“ Präsident Notar Dr. Peter Pfannl bei der Verlosung. Alle Teilnehmer beim LCC-Jubiläumslauf hatten die Möglichkeit das Objekt der Begierde, einen brandneuen Nissan Primera, nach Hause zu fahren; allein N.N. chauffierte überglücklich damit nach Neunkirchen.

Schwarzen Peter hat jetzt der Wiener Leichtathletik-Verband. Er hätte die Landesmeisterschaften auf Grund eines keinesfalls statutenwidrig mündlich eingebrachten Antrages an den LCC Wien vergeben, sagt Dr. Peter Pfannl, der Präsident des LCC Wien. Dem läge ein Vorstandsbeschluss des WLW vom 17. Oktober 2000 zu Grunde. Gerhard Seidl vom Triathlonclub Kagra beruft sich ebenfalls darauf, die Landesmeisterschaft vom Wiener Leichtathletik-Verband zugesprochen bekommen zu haben. Dem liege ein Beschluss vom 21. November zu Grunde. Dazu WLW-Präsident Roland Herzog: „Dem Vorstand lag eine einzige schriftliche Bewerbung vor. Jene vom Triathlonclub Kagra. In Zeitschriften inserierte der LCC, dass am 22. April ein Halbmarathon in Kooperation mit WIENCOM (Wien-Kagra) stattfindet. Auf Grund dieser Infos und der einzig vorliegenden Bewerbung hat der WLW-Vorstand die Meisterschaft an den Triathlonclub Kagra vergeben.“

Die angesprochene Kooperation der Veranstalter sei nicht zu Stande gekommen, weil sich Herr Seidl nicht an die Vereinbarungen gehalten habe, sagte Peter Pfannl. Das sei ausschlaggebend gewesen, dass der LCC Wien, wie ursprünglich geplant, einen eigenen Halbmarathon

ausrichtete. In einer Presseausendung teilte Pfannl mit: „Aus Rücksichtnahme auf die Athleten, die zum Teil bereits Startverpflichtungen gegenüber dem Triathlonclub Kagra eingegangen sind, wird der LCC Wien die Meisterschaftswertung nicht anfechten und erteilt seinen Athleten hierfür Starterlaubnis.“ Unberührt davon macht er Ansprüche und Schritte gegen die Verantwortlichen des Verbandes geltend. Pfannl hat die Sache einem Rechtsanwalt übergeben.

### 22. April, Wien: WLW-Halbmarathon-Landesmeisterschaften

MÄNNER: 1. Max Wenisch (LCC Wien) 1:09:06, 2. Rolf Theuer (SV Marswiese) 1:12:52, 3. Karl Benesch (LCC Wien) 1:14:48. Mannschaft: SV Marswiese (Rolf Theuer, Günter Heindinger, Andreas Haller) 3:49:25.

FRAUEN: 1. Brigitte Wiesenthaler (ÖTB Wien) 1:27:31, 2. Daniela Bidmon (LCC Wien) 1:29:53, 3. Christine Hochleitner (OSV) 1:37:23.

### ENERGIE-Halbmarathon

MÄNNER: 1. Michael Buchleitner (LU Schaumann, 1. AK 30) 1:06:53, 2. Abate Dejene Ambachew (ETH) 1:08:51, 3. Max Wenisch (LCC Wien) 1:09:06.

FRAUEN: 1. Brigitte Wiesenthaler (ÖTB Wien) 1:27:31, 2. Daniela Bidmon (LCC Wien) 1:29:53, 3. Lotte Larsen (Wien) 1:34:58.

www.pentek-timing.at  


### 22. April, Wien: Halbmarathon des LCC Wien

MÄNNER: 1. Manfred Spies (Ternitz, 1. AK 30) 1:08:23, 2. Manfred Gigl (LCC Wien, 2. AK 30) 1:08:52, 3. Andreas Zeintl (U. Neuhofen, 1. AK 40) 1:09:44.

FRAUEN: 1. Gabi Einfalt (Wien, 1. AK 30) 1:23:30, 2. Carina Liège-Leutner (LCC Wien, 1. AK 40) 1:27:50, 3. Viera Toporek (LCC Wien, 2. AK 30) 1:31:41.

www.pentek-timing.at  


**Fitlike**  
 fit und vorn  
<http://www.fitlike.at/fitlike>

## Mit kaputtem Knie zu Gold bei der Senioren-EM

QORMI. Die kleine Mittelmeerinsel Malta wurde Ende April von älteren Herrschaften regelrecht überlaufen. Der Grund: Die Senioren-Europameisterschaften im Straßenlauf und Gehen.

Sie seien auch reif für die Insel, fanden 16 Österreicher und flogen nach Malta, um an den Titelkämpfen teilzunehmen und gleichzeitig auch ein wenig Frühlingsduft im Süden zu riechen. Zu Hause nämlich wurde dieser Duft heuer vom Regen ertränkt. Urlaub hatte auch Ingrid Hoflehner im Sinn. Den Wettkampf hatte die pensionierte Krankenschwester abgehakt, da ein zerriebener Meniskus sie lahm legte. Am Tag vor dem Halbmarathon zog sie ihre Kniestütze an und probierte zu laufen. Es klappte ganz gut. „Ich probier's“, fasste sie Mut. Im Rennen waren auch die Schmerzen verflogen. Zwei Kilometer vor dem Ziel rief ihr Teambetreuer Hans Plasch zu: „Nur eine Tschechin ist noch 60 Meter vor dir.“ Bald hatte Hoflehner die Konkurrentin „geschluckt“. Die Zielgerade wurde für die Steyrerin zur Via Triumphalis – Europameisterin der W-60-Klasse! Daheim sah Sportmediziner Primarius Glötzer ungläubig auf das Röntgenbild: „Mit diesem Knie kann man nicht laufen.“ Hoflehner: „Ich zeig ihnen meine Goldmedaille.“

### Rutschpartie unter Palmen

Obwohl Spitzenleute wie Max Wenisch, Max Springer, Karoline Käfer oder Elisabeth Rust auf Grund anderer Saisonplanung



Jeder nahm Anteil an der Leistung der anderen - Österreichs Team bei den Senioren-Europameisterschaften im Straßenlauf und Gehen in Malta.

Bild: Andrea Zirknitzer

oder fehlenden Anreizes nicht mit von der Partie waren, erlief die österreichische Palmen-Combo auf Malta sechs Medaillen – je zwei aus Gold, Silber und Bronze. Einige Gewerbe fanden unter erschwerten Bedingungen statt: So regnete es beim 10-km-Lauf und während des Halbmarathons und frischer Wind wehte die salzige Meeresluft ins Landesinnere. Eine salzig-schmierige Schicht bedeckte die Straßen auf dem hügeligen Kurs, das Laufen war eine gefährliche Rutschpartie.

Der Wiener Computerfachmann Stephan Wögerbauer marschierte im 30-km-Gehen in bewundernswert sauberem Stil zur

Goldmedaille in der Altersklasse 40. Die Teamkollegen hatten sich unterdessen als Betreuer oder Zurufer an der Strecke nützlich gemacht.

Alois Puchner aus Pregarten kämpfte bei den 45-jährigen mit dem Weltmeister des Vorjahres, Albert Rungger aus Italien, Schulter an Schulter um den Sieg im Halbmarathon. Nach 1:12:59 Stunden fehlten Puchner vier Sekunden auf den Titel. Diana Undeutsch, bereits in der Halle mit Gold und Silber dekoriert, nahm ihre gute Form auf die Straße mit und belegte Platz zwei im 10-km-Lauf. Manfred Pröll über zehn Kilometer und Elfriede Mayrbäurl im Halbmarathon



Nach 30 Kilometern löste Stephan Wögerbauer das anstrengende Schrittmuster und ging als Senioren-Europameister ins Ziel.

Bild: Andrea Zirknitzer

als Bronzemedallengewinner rundeten das erfolgreiche Bild der österreichischen Seniorenläufer ab. Nasse Füße blieben ihnen aber auch auf Malta nicht erspart.

### 28./29. April, Qormi / MLT: Senioren-Europameisterschaften im Straßenlauf und Gehen

Die österreichischen Medallengewinner:  
MÄNNER:  
AK 40: 30 km Gehen: 1. Stephan Wögerbauer 2:35:13.  
AK 45: 10 km: 3. Manfred Pröll 34:08.  
Halbmarathon: 2. Alois Puchner 1:12:59.

FRAUEN:  
AK 45: Halbmarathon: 3. Elfriede Mayrbäurl 1:33:12.  
AK 50: 10 km: 2. Diana Undeutsch 39:57.  
AK 60: Halbmarathon: 1. Ingrid Hoflehner 1:47:39.

# LEICHTATHLETIK

ZUM HERAUSNEHMEN

2/2001



-INFORMATION

Redaktionelle Bearbeitung:  
WOLFGANG ADLER  
Hamburgerstraße 13/11  
4100 Ottensheim  
Tel./Fax: 07234/84851  
e-mail: wolff.adler@netway.at



### VENI - VIDI - VISA!

Unsere Athletinnen und Athleten kamen, sahen und siegten bei VISA, der Kreditkarte.

Wie in der letzten Ausgabe angedeutet, konnten die Gespräche mit VISA-Austria dank der Mithilfe von Freunden der österreichischen Leichtathletik erfolgreich abgeschlossen werden. In einer sehr angenehmen Atmosphäre wurde die Vereinbarung zwischen den Vorstandsmitgliedern Kommerzialrat Helmut Nahlik und Dr. Heimo Hackel, Werbechef Peter Freisinger, ÖLV-Generalsekretär Roland Gusenbauer und mir getroffen. Das renommierte Kreditkarten-Unternehmen ist diese Partnerschaft mit dem Leichtathletik-Verband probeweise auf ein Jahr eingegangen. Es wird an uns liegen, den neuen Hauptsponsor davon zu überzeugen, dass es für beide Parteien von Nutzen ist, die Kooperation über das Jahr 2002 hinaus zu verlängern. VISA ist ja bekanntlich eine sehr sportfreundliche Firma: Sie unterstützt auch das österreichische Olympiateam und

den SK Rapid. Deshalb wäre es wünschenswert, dass auch Mitglieder der LA-Familie ihre neue Kreditkarte bei unserem Sponsor lösen. Die nun zusätzlich zur Verfügung stehenden Mittel werden unter anderem nach einem entsprechenden Schlüssel in die verschiedenen Kader investiert, für die Nachwuchsförderung verwendet und in die Optimierung unserer Infrastruktur gesteckt.

An Stelle des Österreichischen Spitzensportausschusses wurde vom zuständigen Ministerium (BMÖLS) die Aktion TOP SPORT AUSTRIA geschaffen. Die entsprechenden Unterlagen wurden uns in den vergangenen Wochen von der Österreichischen Sporthilfe, der dafür die Geschäftsführung übertragen wurde, übermittelt. Unser Büro hat die Einreichunterlagen für Projekte an die in Frage kommenden Athletinnen (A-Kader) weitergeleitet.

Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten viel Erfolg für die Wettkampfsperiode.

• **johann gloggnitzer**  
ölv-präsident

## Für den Kampfrichter



### Startordner - Aufgaben:

- Die Startordner kontrollieren, ob die Wettkämpfer im richtigen Lauf starten und ihre Startnummer korrekt tragen. Bei allen Wettbewerben sind die Startplätze in Laufrichtung von links nach rechts zu nummerieren.
- Sie weisen den Wettkämpfern die richtigen Einzelbahnen oder Startplätze zu und versammeln sie ungefähr 3 m vor der Startlinie (oder gestaffelten Startlinien). Anschließend melden sie dem starter die Startbereitschaft. Muss der Start wiederholt werden, sind die Wettkämpfer erneut zu versammeln.  
*Erläuterung:* Die Startplätze dürfen nicht getauscht werden.
- Bei Staffelläufen sind die Startordner für das Bereitstellen der Staffelstäbe für die ersten Läufer verantwortlich.
- Nach dem Kommando "Auf die Plätze" stellen die Startordner sicher, dass Kommando "Auf die Plätze" eingehalten wird.  
IWB 2000, Regel 162,4 eingehalten wird.  
IWB 2000, Regel 129, Seite 100.

### Stabhochsprung-

### Einrichten der Sprungständer:

Vor Beginn des Wettkampfes muss der Wettkämpfer dem zuständigen Kampfrichter die erforderliche Position der Sprungständer oder der Ausleger für seinen ersten Versuch mitteilen. Dies ist in der Wettkampfliste festzuhalten. Falls der Wettkämpfer später irgendwelche Veränderungen vornehmen will, hat er dies dem Kampfrichter unverzüglich mitzuteilen, bevor die Sprungständer oder Ausleger nach seinen ursprünglichen Angaben positioniert worden sind. Versäumt er dies, beginnt die Zeit für den ersten Versuch zu laufen.

Erläuterung: Im letztgenannten Fall darf die Veränderung noch innerhalb der erlaubten Zeit erfolgen.

IWB 2000, Regel 183, Punkt 1, Seite 155

• **siegbert glaser**  
ölv-kampfrichterreferent

## Alles für die Leichtathletik ..

Egal welcher Anbieter.  
Egal welcher Katalog.  
Sie erhalten bei uns IMMER den BESTPREIS!!



! JETZT NEU !

TEAM-SPORT KEMATEN  
6175 Kematen, Bahnhofstr. 31

BESTPREIS-BESTELLUNG

FAX: 05232-2301  
TEL.: 05232-2486-0

e-mail: team-sport-kematen@tirol.com

## AMTLICHES

### ÖLV-VERBANDSTAG, 17. MÄRZ 2001, WIEN

#### Die wichtigsten Beschlüsse:

#### NEUWAHL DES PRÄSIDENTEN

HR Mag. Johann Gloggnitzer wurde einstimmig zum neuen Präsidenten des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes gewählt. Beim Wahl-Verbandstag 2002 wird der gesamte Vorstand (inkl. Präsident) neu gewählt.

#### BUDGET

Das Budget 2001 wurde einstimmig angenommen. Aufgrund des vom neuen Präsidenten initiierten Hauptsponsors VISA konnte die Kaderförderung um ATS 500.000,- auf ATS 1.400.000,- aufgestockt und eine Reihe von Nachwuchsförderungen ins Leben gerufen werden.

#### VERLEIHUNG VON EHRENZEICHEN

Der ÖLV-Verbandstag hat einstimmig verliehen:

#### Ehrenring

Abg. zum NR Arnold Grabner

#### Kampfrichternadel in Silber:

Hauer Christine

Pfeifer Walter

Summerer Josef

#### Kampfrichternadel in Bronze:

Böhm Gislinde

Knecht Erwin

Knecht Margit

Prochazka Ernst

#### ERWEITERUNG ÖLV-SEKRETARIAT

Seit 2. Mai 2001 ist die ehemalige Hochspringerin Monika Gollner als Sekretärin im ÖLV angestellt!

#### KORREKTUR ZUR ÖSTERR. VEREINSMEISTERSCHAFT 2000:

Aufgrund einer Anzeige wurde festgestellt, dass 2 Athleten der UNION Salzburg nicht ordnungsgemäß beim ÖLV gemeldet waren.

Dadurch ergeben sich folgende Korrekturen der Ergebnislisten im Hochsprung, bei der 4x400m Staffel und bei der 4x100m Staffel, sowie beim Endstand der Österr. Vereinsmeisterschaft der Männer:

#### Hochsprung der Männer:

1. Csaba Szekely (ULC Linz Oberbank) 1,87m

2. Martin Strasser (SVS) 1,75m

3. Manuel Wegrostek (UKJ Wien) 1,60m

Michael Sternad 2,00m (nicht ordnungsgemäß für UNION Salzburg gemeldet)

Klaus Ambrosch (UNION Salzburg) 1,87m (außer Konkurrenz)

#### 4x400m Endlauf Männer:

1. SVS (C. Trieb, G. Kröll, T. Knotz, H. Fojtlin) 3:29,29

2. UKJ (R. Fencel, C. Neumann, R. Graf, S. Sander) 3:32,80

UNION Salzburg (A. Herzog, W. Thaler, S. Thaler, K. Ambrosch) 3:25,43

(A. Herzog nicht beim ÖLV bzw. für U Salzburg gemeldet)

#### 4x100m Endlauf der Männer:

1. ULC Linz Obb. (P. Gschwandtner, G. Kastner, F. Sams, C. Szekely) 42,56

2. SVS (M. Volek, L. Hudec, G. Krifka, M. Strasser) 42,58

3. UKJ (C. Wimmer, M. Wegrostek, R. Graf, W. Reimer) 46,38

UNION Salzburg (A. Herzog, T. Purkrabek, M. Kummer, K. Ambrosch) 42,17

(A. Herzog nicht ordnungsgemäß beim ÖLV bzw. für U Salzburg gemeldet)

#### Österr. Vereinsmeisterschaft 2000 (Männer) Endstand:

1. SVS Leichtathletik 55 Punkte

2. ULC Linz Oberbank 39 Punkte

3. UKJ Wien 35 Punkte

4. UNION Salzburg 34 Punkte

**\* ludwig niestelberger \***  
ölv-melde- und ordnungsreferent

## ÖLV-KADER

Aufgrund der Ergebnisse bei den Hallen-Weltmeisterschaften 2001 in Lissabon wurde Brigitte Mühbacher in den ÖLV-A-Kader nachnominiert.

## AUS- UND FORTBILDUNG

### TRAINERAUSBILDUNG

Die staatliche Trainerausbildung der Bundesanstalt für Leibeseziehung Wien für die Sparte "Wurf - Stoß" wurde am 4. Mai in Wien abgeschlossen. Die neuen Wurf-Trainer sind: Sonja Spindelhofer, Helmut Baudis und Christian Habeson aus Wien, Jürgen Birkbauer und Hubert Putz aus Salzburg, Eduard Holzer aus Schönberg, Winfried Leonhard aus Güssing, Monika Steinlechner aus Wattens und Jürgen Schneider aus der Schweiz.

### AUSBILDUNG

Aus organisatorischen Gründen findet die nächste Lehrwarteausbildung der BAIL Wien erst im August nächsten Jahres statt.

## AUSSCHREIBUNGEN

### ÖSTERREICHISCHE JUNIORENMEISTERSCHAFTEN 2001

ZEIT: Samstag, 23. Juni 2001, Beginn: 15.00 Uhr

Sonntag, 24. Juni 2001, Beginn: 09.30 Uhr

ORT: St. Pölten, Union-Sportanlage, Reinkeweg

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: NÖLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: UNION St. Pölten

BEWERBE: siehe Allgemeine Bestimmungen des ÖLV

MINDESTLEISTUNGEN: keine, jedoch Richtwerte vorgegeben

NENNUNGEN: bis 12. Juni 2001 (Poststempel) bzw.

bis Mittwoch, 13. Juni 2001 (FAX, e-mail)

grün an den Veranstalter UNION St. Pölten,

Peter Sladky, Schwaighofstr.3B, 3100 St. Pölten, Tel./Fax: 02742 / 76 101

gelb an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88;

e-mail: office@oelv.at

rosa an den eigenen Landesverband

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis 18. Juni 2001 (Poststempel) an den Technischen Delegierten

des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

STARTNUMMERN-AUSGABE: Samstag, 23. Juni 2001, ab 12.00 Uhr

- vereinsweise - an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

MELDESTELLE: im Stadion gekennzeichnet

BEWERBSMELDUNG: bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Bewerbs

persönlich - Staffeln schriftlich - bei der Meldestelle.

Gemäß dem Beschluß des ÖLV-Verbandstages 1995 wurde die

namentliche Staffelmeldung auf die generell vorgeschriebene

Meldefrist von spätestens 60 Minuten vor dem jeweiligen

Bewerbsbeginn angepaßt, sofern die Meisterschaftsnennung eine

namentliche Listung jeder Staffel (max. 6 Namen) enthält.

GERÄTEKONTROLLE: im Stadion gekennzeichnet

DREISPRUNGBALKEN: verwendet werden

für männl. Junioren: 11m-Balken

für weibl. Junioren: 9m-Balken

BESTIMMUNGEN: Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen der

IAAF und des ÖLV durchgeführt.

PRESSERARBEIT: Peter Sladky s.o.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Tourismusinformation St. Pölten,

Rathaus, Tel.: 02742 / 333 - 2810 Fax: 02742 / 333 - 2819

e-mail: tourismus@st-poelten.gv.at homepage: www.st-poelten.gv.at

Shutteldienst Bahnhof - Sportanlage möglich; Anmeldung mit der Meister

schaftsnennung mit Ankunftszeit.

Tel. für den Ankestag: 0676 / 40 90 680

## ZEITPLAN

Samstag, 23. Juni 2001

MÄNNLICHE JUNIOREN WEIBLICHE JUNIOREN

15.00 Weit E Speer E 100m VL Hoch E Hammer E

15.20 100m VL 400m Hü ZL

15.40 400m Hü ZL 100m ZWL

16.00 100m ZWL 800m ZL

16.15 100m ZWL 800m ZL

16.30 100m ZWL 800m ZL

16.50 800m ZL 800m ZL

17.00 Hoch E Hammer E Weit E Speer E

17.10 800m ZL 100m EL

17.30 100m EL 100m EL

17.35 100m EL 3000m ZL

17.45 100m EL 3000m ZL

18.00 5000m ZL 4x100m ZL

18.30 4x100m ZL

Sonntag, 24. Juni 2001

MÄNNLICHE JUNIOREN WEIBLICHE JUNIOREN

09.30 Drei E Kugel E 100m Hü VL Stabhoch E Diskus E

09.50 110m Hü VL

10.15 3000m Hü ZL

10.50 110m Hü EL

11.00 Stabhoch E Diskus E 100m Hü EL Drei E Kugel E

11.15 200m ZL

11.30 200m ZL

11.50 1500m ZL

12.00 1500m ZL

12.15 400m ZL

12.25 400m ZL

### SPRUNGHÖHEN:

Männl. Junioren - Hoch: 1,75, 1,80, 1,85, 1,90, 1,95, 1,98, 2,01, 2,04,

2,07, 2,10, 2,12, 2,14 usw. je 2cm

Stabhoch: 3,40, 3,60, 3,80, 4,00, 4,20, 4,30, 4,40, 4,50 usw. je 10 cm

Weibl. Junioren - Hoch: 1,45, 1,50, 1,55, 1,60, 1,64, 1,67, 1,70, 1,73, usw. je 3 cm

Stabhoch: 2,00, 2,20, 2,40, 2,60, 2,70, 2,80 usw. je 10 cm

## ZEITPLAN

Samstag, 23. Juni 2001

MÄNNLICHE SCHÜLER WEIBLICHE SCHÜLER

13.00 Aktion "Schnellster Feldkircher" ZWL 50m

13.30 Stabhoch E Diskus E

14.30 100m VL

15.00 100m VL Hoch E

15.30 100m VL Aktion "Schnellster Feldkircher" EL 50m/100m

15.45 100m VL Weit E

16.00 100m VL Diskus E 100m ZWL

16.15 100m ZWL Speer E

16.45 100m ZWL 100m EL

17.30 100m EL 800m ZL

17.45 100m EL 800m ZL

18.15 800m ZL Kugel E Stabhoch E

18.30 800m ZL Kugel E Stabhoch E

19.15 800m ZL Kugel E Stabhoch E

Sonntag, 24. Juni 2001

MÄNNLICHE SCHÜLER WEIBLICHE SCHÜLER

09.30 Hoch E Hammer E Kugel E

10.00 80m Hü VL

10.20 100m Hü VL

11.00 80m Hü ZWL

11.20 100m Hü ZWL Speer E

11.30 2000m ZL Weit E

11.40 2000m ZL

11.50 Aktion "Schnellster Feldkircher" EL 600m/800m

12.20 80m Hü EL

12.30 100m Hü EL

12.45 4x100m ZL

13.00 4x100m ZL

### SPRUNGHÖHEN:

Männl. Schüler - Hoch: 1,50, 1,55, 1,60, 1,65, 1,70, 1,73, 1,76, usw. je 3cm

Stabhoch: 2,40, 2,60, 2,80, 2,90, 3,00, 3,10 usw. je 10 cm

Weibl. Schüler - Hoch: 1,35, 1,40, 1,45, 1,50, 1,55, 1,58, 1,61, usw. je 3 cm

Stabhoch: 1,80, 2,00, 2,20, 2,30, 2,40, 2,50, usw. je 10 cm

(Anfangshöhe abhängig von den Möglichkeiten der Anlage)

## ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN DER ALLGEMEINEN KLASSE 2001 ÖSTERR. MEISTERSCHAFTEN 3x800m DER WEIBL. SCHÜLER UND 3x1000m DER MÄNNL. SCHÜLER 2001

ZEIT: Samstag, 7. Juli 2001, Beginn 12.30 Uhr

Sonntag, 8. Juli 2001, Beginn 08.30 Uhr

ORT: Innsbruck, Universitätssportinstitut, Fürstweg 185

(A12, Abfahrt Innsbruck-West, Richtung Flughafen)

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: Tiroler Leichtathletik Verband

NENNUNGEN: bis Dienstag, 26. Juni 2001 (Poststempel) bzw.

Mittwoch, 27. Juni 2001 (Fax, E-mail) an Tiroler Leichtathletik Verband,

Elmar Rizzoli, Haydnplatz 9, 6020 Innsbruck, bzw. Fax/E-mail an den

TLV-M&O Helmar Reisl, Fax: 05337/62-94-14 ; E-mail: reisl@tlv.at (grün);

ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, Fax: 01/5057288,

e-mail: office@oelv.at (gelb); eigener Landesverband (rosa)

Fax bzw. E-mail-Adresse unbedingt am Meldeformular angeben

BEWERBSMELDUNG: Aufgrund der den Vereinen durch den Veranstalter bis

03.07.2001 mittels Telefax oder E-mail übermittelten Starterliste, haben

die Vereine bis spätestens Freitag, 06.07.2001, 15.00 Uhr mittels Telefax

bzw. e-mail an den TLV-M&O die Bewerbsmeldungen abzugeben. Für so

gemeldete Athleten entfällt die Bewerbsmeldung bis 60 min vor Bewerbs

beginn. Die entsprechenden Meldebestätigungen werden den Vereinsver

tretern bei Abholung der Startnummern ausgehändigt und sind bei einer

Nichtteilnahme an der Meldestelle wieder abzugeben. Diese Regelung

stellt einen Versuch dar und sollte im Sinne einer professionellen Ab

wicklung der Meisterschaften von den Vereinen auch genutzt werden.

KONTROLLIERTE MELDUNGEN:

bis Montag, 2. Juli 2001 an den TD des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12,

1040 Wien, Fax: 01/5057288, E-mail: office@oelv.at

STARNUMMERN-AUSGABE:

Samstag, 7. Juli 2001, ab 10.00 Uhr, vereinsweise am Stadioneingang

MELDESTELLE: Tribünengebäude (bei Ziel)

GERÄTEABWAAGE: Samstag, 7. Juli 2001 ab 11.00 Uhr,

Sonntag, 8. Juli 2001 ab 07.30 Uhr, Tribünengebäude (Gerätehalle südwest)

BESTIMMUNGEN: Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen

der IAAF und des ÖLV durchgeführt.

QUARTIERE: Innsbruck Zimmerreservierung, Tel.: 0512/56 20 00 ;

Fax: 0512/56 20 00-20, E-mail: ibk.reservierung@netway.at

**PRESSEARBEIT:** Dr. Manfred Rieglhofer, Tel.: 0512/561500, Fax: 512/516500-4  
e-mail: rieglhofer@innsbruckmarketing.at  
**AUFWÄRMPLATZ:** Rasenplatz, westlich der Leichtathletik-Anlage  
**SIEGEREHRUNGEN:** Jeweils 30 Minuten nach Beendigung des Bewerbes;  
Sammelplatz für die Athleten bei Tribünenmittelgang  
**INFORMATIONEN:** http://www.tv.at

**ZEITPLAN**

Samstag, 7. Juli 2001		MÄNNER	FRAUEN
12.30			Hammer E
14.30	100m VL		Weit
14.45	Hoch		
15.15		3x800m Schüler	Speer
15.30	3x1000m Schüler		100m VL
15.45	100m ZWL		
16.30	Weit	400 m Hü. ZL	
16.45	400 m Hü. ZL		
17.00		100m EL	
17.10	100m EL		
17.15		Stab	
17.30	4x100m VL		
17.50		4x100m VL	
18.10	3000m Hi. ZL		
18.30		Speer	
18.50	800 m ZL		
19.10		800 m ZL	
19.30		5000m ZL	
20.00	5000m ZL		

Sonntag, 8. Juli 2001		MÄNNER	FRAUEN
08.30	Hammer		
10.00		3000m Hi. ZL	
10.20	Drei	200m VL	Hoch
10.50	200m VL	Kugel	Diskus
11.20		100m Hü. VL	
11.40	110m Hü. VL		
12.20	Stab	400m ZL	Drei
12.35	400 m ZL	Diskus	
13.00		100m Hü. EL	Kugel
13.05	110m Hü. EL		
13.15		200m EL	
13.20	200m EL		
13.35		1.500m EL	
13.50	1.500m EL		
14.10		4x100m EL	
14.20	4x100m EL		

**SPRUNGHÖHEN:**  
**Männer - Hoch:** 1,80, 1,85, 1,90, 1,95, 1,98, 2,01, 2,04, 2,07, 2,10, 2,13,  
2,16 2,18 usw. je 2cm  
Stabhoch: 4,00, 4,20, 4,40, 4,50, 4,60, 4,70, 4,80, 4,90, 5,00, 5,05, usw. je 5cm  
**Frauen - Hoch:** 1,55, 1,60, 1,65, 1,68, 1,71, 1,74, 1,77, 1,80, 1,83, 1,86, 1,89,  
1,91 usw. je 2cm  
Stabhoch: 2,20, 2,40, 2,60, 2,70, 2,80, 2,90, 3,00, 3,10, usw. je 10cm

**TERMINE 2001**

JUNI:		
2.	ÖÖLV-3x800 und 3x1000m-Meisterschaften	Vöcklabruck
2.	Railfeisen-Nachwuchsmeeting	Lochau
2.	Raika-Pfingslauf (07482/45739)	Neustift
2.	6-Stunden-Beneiz-Lauf (02215/2377)	Orth/Donau
2.	Panoramalauf (02634/8787)	Gutenstein
2.	Klammlauf (02620/2410)	Würlach
2.	Int. Pfingslauf "Rund um Going" (05358/2590)	Going
2/3.	Intersport EYBL - Jedermann-Zehnkampf	Wien
3.	Int. Olympic-Meeting für Junioren/U-23 (01/7071787)	Schwechat
3.	Int. ATSV Springmeeting	Innsbruck
3.	Tschierneck Berglauf "Kärntner Berglaufcup" (04762/81210)	Seeboden
3.	20. Volkslauf (07614/6134)	Vorchdorf
3.	1. Großglockner-Straßenlauf (0699/14433411)	Ferleiten
4.	Landeshauptstadtlauf (0576/7000340)	St. Pölten
4.	12. Dammlauf (06132/28771)	Bad Ischl
4.	2. Tremmelberglauf (03512/84150)	Knittelfeld
7.	OMV-Abendmeeting	Wien-Stadlau
7.	5. Cricket-Frühjahrsmeeting	Wien
7.	ALC-Laufolympiade	Wels
7.	Steirischer Firmenlauf (0664/3372501)	Graz

8.	2. Schüler-Mehrkampfmeeting	Linz
9.	"Rund um die Altstadt" (0463/537-525)	Klagenfurt
9.	Kinderlauf (01/7138786)	Wien
9.	13. Herrnselauf (02865/5385)	Litschau
9.	18. Straßenlauf (01/2036211)	Auersthal
9.	16. Ortslauf (07235/64683)	Gallneukirchen
9.	Donaufreilauf (0664/5220036)	Ottensheim
9.	Frühlingslauf (03687/81001)	Ramsau
9./10.	1. Int. 24 Stundenlauf (04239/2133)	Kloppersee-Unterburg
9./10.	Österr. Seniorenmeisterschaften	Kapfenberg
9./10.	Österr. Cup der Bundesländer (Jugend)	Bregenz
10.	Österr. Berglauf-Staatsmeisterschaften	Obdach
10.	5. Int. Zirbitzkogel-Berglauf (03578/2731)	Obdach
10.	Österr. Frauenlauf (01/7138786)	Wien
10.	20. Int. BWT-fresh-Halbmarathon (0664/1916891)	Mondsee
10.	15. Stadtlauf (02862/8063630)	Eisenstadt
14.	Bezirkslauf (01/332/5188)	Wien
14.	FC Pachtler Zürich Kosmos Beneizlauf (01/50125-1238)	Wien
14.	9. Donauperlauf (07237/2590)	Luftenberg
14.	Sri-Chinnoy-10km-Lauf (0732/711321)	Linz
14.	Railfeisen-Sleinplan-Trophy (03512/84150)	Kleinlobming
14.	Mugelberglauf (03842/82088)	Niklasdorf
15./16./17.	ÖÖLV-Landesmeisterschaften	Ebensee
16./17.	NÖLV-Landesmeisterschaften + Jugend	Amstetten
16./17.	KLV-Landesmeisterschaften	Villach
16.	17. Lauftag (02282/8189)	Deutsch-Wagram
16.	4. Abendlauf (0676/4606758)	Wr. Neustadt
16.	Run the Valley (01/5221070)	Bad Gastein
16.	20. Int. Powell-Nachlauf (05524/5340)	Schläns
17.	Schöpfung-Berglauf (01/8177324)	Laaben
17.	Priel-Berglauf (07582/63378)	Hinterstoder
17.	Int. Crosslauf (06221/7701)	Koppl
17.	7. Int. Seegrube-Berglauf (0512734294739)	Innsbruck
20.	Int. Sprinter-Abendmeeting	Völkermarkt
20.	Int. LCC-Firmen- und Sonnwendlauf (01/3303412)	Wien
22.	16. Stadtlauf (03612/26203)	Liezen
22.	Stadtlauf (04246/7212)	Radenthein
23.	Embergeralm "Kärntner Berglaufcup"	Grefenburg
23.	Berg- und Staffelmehrfachlauf	St. Michael
23.	7. Sparkassen-Stadtlauf (02842/51857)	Waidhofen
23.	2. PSK-Dorffestlauf (02242/339319)	St. Andrä
23.	Bee-Free-Geländelauf (0699/11200812)	Zwettl/Rodl
23.	6. Sakkrustall-Lauf (0664/1500611)	Hallein
23.	8. Int. Panoramalauf (05552/66894)	Lorüns
23.	Olspurlauf-Spektakel (03462/7520)	Deutschlandsberg
23.	Vier-Städtevergleichskampf (Jugend)	Wien
23.	Jedermann-Stunden-Zehnkampf	Wien
23./24.	Europacup (Frauen, 1. Liga mit Österreich)	Budapest/HUN
23./24.	Europacup (Männer, 2. Liga mit Österreich)	Nicosia/CYP
23./24.	Österr. Juniorenmeisterschaften	St. Pölten
23./24.	Österr. Schülermeisterschaften	Feldkirch/Glesining
24.	Sri Chinnoy 100km-Lauf (01/19521370)	Wien
24.	Stadtlauf (0664/3403421)	Gänserndorf
24.	9. RÜ-HA-Lauf (02262/60090)	Rückersdorf
24.	16. AKNO-Volkslauf (01/58883-1729)	Ybbs
24.	19. Bank Austria-Stadtlauf (0664/5167212)	Steyr
24.	Almmarathon (06137/6161)	Postalm
24.	Geländelauf (0771/3030)	Suben
24.	Grenzstaffellauf und Alpinmarathon (03856-2480)	Veitsch
24.	Int. Marathon (04238/8311-22)	Bad Eisenkappel
27.	6. Cricket-Frühjahrsmeeting	Wien
29.	Bank-Austria City-Lauf (07242/54031)	Wels
29.	Abendmeeting	Bregenz
30.	Junioren-Länderkampf AUT - BAYERN - OÖ	Bayern
30.	NÖLV-10.000m Meisterschaften	Amstetten
30.	KLV-Schüler B, C, D-Meisterschaften	Wolfsberg
30.	2. Teamzehnkampf (0664/3112565)	Ternitz
30.	3. "Styrian Golden 4" - Meeting (03862/2388220)	Kapfenberg
30.	LCA Umdasch-Jubiläumsmeeing	Amstetten
30.	14. Alpinkogellauf (02641/8510)	Trattenbach
30.	Stadtlauf (07289/6007)	Rohrbach
30.	13. Volkslauf (07229/79464)	St. Martin/Traun
30.	3. Sterngartlauf (07214/4459)	Schenkenfelden
30.	Hintersee-Lauf (06224/235)	Hintersee
30.	8. Panoramalauf (06243/2179)	Abtenau
30.	5. Int. Cross-Halbmarathon (06355/5315-420)	Jochberg
30.	11. Int. FILA-Marktlauf (03126/5043-160)	Frohnliten
30.	Stadtlauf (0664/3372501)	Fürstenfeld
30.	18. Stadtrundlauf (03848/4341)	Eisenerz
30.	5. Hofkirchner-Lauf (0664/2618436)	Hofkirchen
30.	Kralj Matjaz Berg- und Staffelmehrfachlauf (04235/4191)	Crna-Globasnitz
30. - 17.	Europäische LA-Jugendspiele	Inzing
30. - 17.	Europacup-Mehrkampf (Männer, 1. Liga mit Österreich)	Ried

4.	14. Seniorenen-Wellmeisterschaften	Cerklje/SLO
6.	Int. Straßenlauf (04357/4033)	Wien
6.	4. Sommernachtslauf (03862/800238)	Göstling
7.	8. Marktlauf (07583/7428)	Gmunden
7.	16. Vöcklauberlauf (07672/92729)	Brisbane/AUS
7.	Traunsee-Bergmarathon (07612/47771)	St. Paul
7. - 8.	Österreichische Staatsmeisterschaften	Bruck/Mur
		Kremsmünster
		Gmunden
		Innsbruck



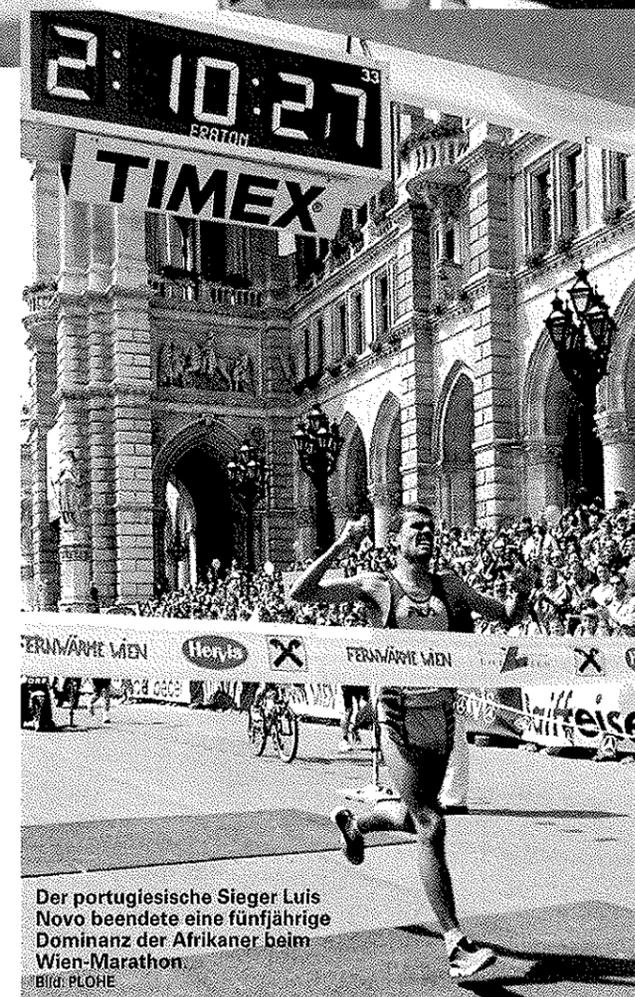
Wien ist die Stadt mit den meisten Läufern in Österreich.  
Bild: PLOHE

# 25.000 in Wien am Laufenden

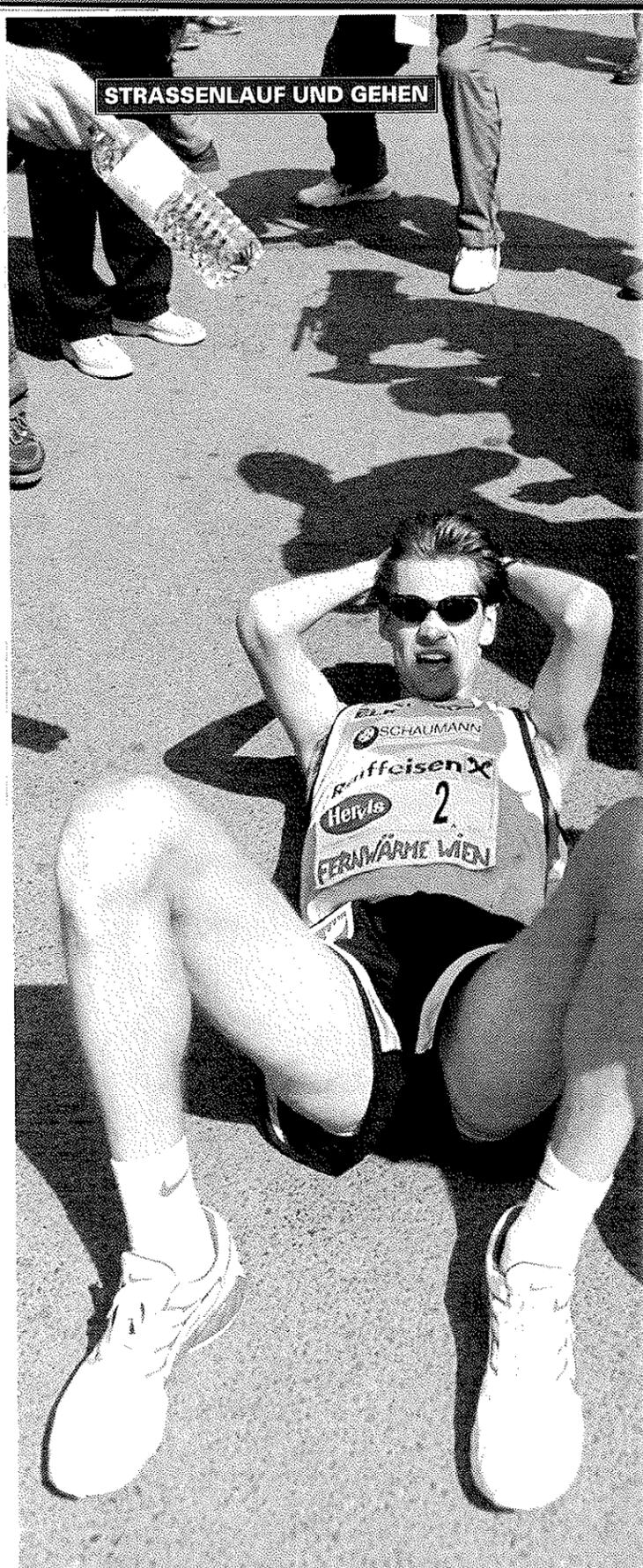
WIEN. Viel Volk, viel Fest: Der Vienna City Marathon und 25.000 Menschen beschritten neue Wege. 42 Musikaktivitäten entlang der Strecke wiegten das Laufvolk im Rhythmus und Hunderttausende Zuschauer klatschten dazu.

Die Teilnehmer konnten zwischen fünf Bewerbungen wählen. Der lange Lauf durch Wien begann für 11.138 Männer und Frauen mit einem Kanonenschuss vor der Uno-City. Der laute Knall trennte eine Hundertschaft so genannter Spitzenläufer von der breiten Masse. Auf neuer Strecke ging es im Laufschrift über die Reichsbrücke, vorbei an der Oper, ins Herz der Stadt. Bei Kilometer fünf hatten zwei Tempomacher aus Ungarn neun Afrikaner in ihrem Schlepp. Dahinter lief eine Vierer-Gruppe mit Michael Buchleitner. Der Österreicher

verfolgte zwei Ziele: Die ÖLV-Marathon-Bestleistung von Gerhard Hartmann aus dem Jahr 1986 (2:12:22 Std.) und einen Platz am Stockerl. Seine Durchgangszeiten deuteten darauf hin, dass beides zwar möglich ist, aber sehr schwer würde: Kilometer 5 passierte Buchleitner in 15:44 min, km 10 in 31:22 min, km 15 in 46,58 min. Wie ein Pfeil schoss der Portugiese Luis Novo bei Kilometer 17 in die Spitzengruppe vor. Der Vierte der Weltmeisterschaften 1999 demonstrierte mit seiner Leichtfüßigkeit Stärke gegenüber den Afrikanern.



Der portugiesische Sieger Luis Novo beendete eine fünfjährige Dominanz der Afrikaner beim Wien-Marathon.  
Bild: PLOHE



Geschafft im doppelten Sinn: Michael Buchleitner lief in Wien das Limit für die Weltmeisterschaften.  
Bild: PLOHE

Die Tempomacher verabschiedeten sich beim halben Marathon oder kurz danach und spätestens im Prater waren die Spitzenleute auf sich alleine gestellt. Begleitet lediglich von ihrem eigenen Schatten, den sie nur dann los wurden, wenn sie unter den Bäumen auf der Hauptallee liefen. Es waren einsame Duelle.

#### WM-Limit als Trost

Die neue Streckenführung zu Beginn hatte längst in die alte gemündet und wie in fast allen Jahren davor fiel die Entscheidung um den Sieg zwischen Kilometer 34 und 37. Da schüttelte der Portugiese Novo mit Abraham Limo aus Kenya seinen letzten Verfolger ab. Die restliche Distanz waren für jeden ein Kampf mit sich, den schwindenden Kräften und gegen die Uhr. Novo wollte unter 2:10 Stunden laufen. Er verpasste die Wunschzeit um 28 Sekunden. Buchleitner blieb als Fünfter mit 2:12:57 Stunden 35 Sekunden über der österreichischen Rekordmarke, aber drei Sekunden unter Limit für die Weltmeisterschaften in Edmonton. „Lieber wär' ich auf's Stockerl

#### Marathon der Extreme(n)

Skilanglauf-Weltmeister Alois Stadlober gab Zeugnis, was der Marathon vom ganzen Mann fordert. Für den ORF als Kommentator unterwegs, mit dem Ziel unter 2:30 Stunden zu laufen, fiel ihm auf den letzten Kilometern das Frühstück aus dem Gesicht. Er hatte wirklich das Letzte aus sich herausgeholt, quälte sich mit Schmerzen in den Beinen und im Magen ins Ziel, gut sechs Minuten über der geplanten Zeit. Sein steirischer Landsmann Helmut Linzbichler hatte schon 160

gelaufen“, sagte Buchleitner. Auf den Äthiopier Degefu, der als Dritter 4.000 Euro Preisgeld einstreifte, fehlten ihm sechs Sekunden. Für einen Rekord müsse eben alles passen, meinte Buchleitner. „Ich bin von Anfang nicht ins Rennen gekommen. Bei Kilometer 18, 19 hab' ich gezweifelt, ob ich überhaupt ins Ziel komme.“ Das letzte Drittel ganz alleine laufen zu müssen, wäre auch nicht gerade lustig gewesen.

#### Erfrischend, langsam

Für den siegreichen Portugiesen Luis Novo seien lediglich die letzten drei Kilometer „hart“ gewesen. Er fand die Strecke „erfrischend“. Da war die Damensiegerin Jana Salumäe aus Estland gegenteiliger Ansicht. Sie meinte, der Kurs mit den vielen Steigungen sei schwierig und langsam. Wer auf der neuen, attraktiveren, Strecke gleich schnell wie früher war, darf das als Verbesserung werten. Die Zeit des Siegers und auch jene von Michael Buchleitner verdienen das Prädikat „besonders wertvoll“. Zumal die äußeren Bedingungen hervorragend waren: Temperaturen um 20 Grad, es schien die Sonne und es wehte kein Wind, was für „die windigste Stadt der Welt“, Zitat ORF-Wettermann Andreas Jäger, außergewöhnlich ist.

Kilometer in den Beinen, als er sich in Wien an den Start stellte. Er war die 160 Kilometer von seinem Wohnort Kapfenberg in die Hauptstadt gelaufen. Linzbichler: „Wenn jemand glaubt ich spinne, soll er's glauben. Jedenfalls tue ich damit niemandem weh.“ Am 30. April stand Alois Leitner mit der oberösterreichischen Chio Oyu-Expedition am Gipfel des 8201 m hohen Berges im Himalaja. Drei Wochen später war der Marathon in Wien das Ziel des Extremsportlers. Seine Zeit: 2:53:19 Stunden.

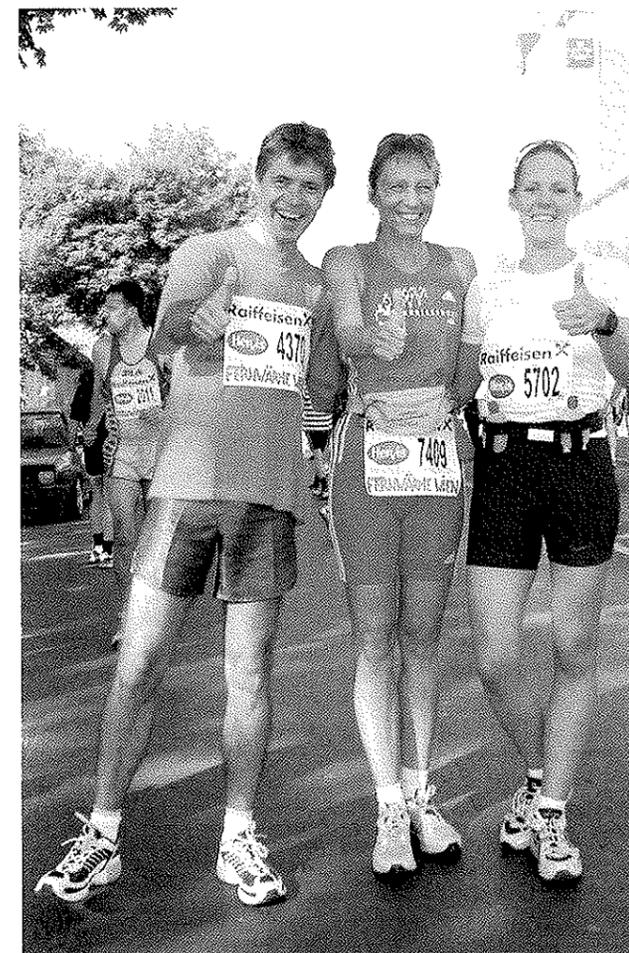
## Neu und aufregend

WIEN. Ihren ersten Marathon haben sie sich schwieriger vorgestellt: Birgit, allein erziehende Mutter einer acht Monate alten Tochter und Robert, Papa einer fünfeinhalbjährigen Tochter, liefen beide unter vier Stunden.

Im November vergangenen Jahres haben sich beide die Teilnahme am Vienna City Marathon vorgenommen. Robert begann mit einem Freund dreimal wöchentlich zu laufen, stärkte seine Muskeln im Fitness-Club und schränkte das Rauchen ein. Birgit nahm den Marathon ganz gezielt in Angriff mit Laufberater, Trainingsplan und Laktattest. Bei langen Trainingseinheiten hängte sich Robert bei Birgit an.

#### Es läuft prima

Kanonendonner verkündet den Start. Robert sucht nach Lücken, das Anfangstempo ist ihm zu langsam. Vielleicht sein Glück? Mit Schmetterlingen im Bauch läuft Birgit über die Reichsbrücke. Bis zur Mariahilferstraße überlegt Robert, der gemeinsam mit seinem Freund ins Rennen ging, ob er die verträdelte Zeit wieder einholen



Hoch den Daumen: LEICHTATHLETIK-Mitarbeiterin Christine Illetschko (Mitte) begleitete die Marathon-Neulinge Robert und Birgit bei ihrem Lauf durch Wien.  
Bild: PLOHE

kann. Birgit läuft ebenfalls in Begleitung. Vereinskollegen stehen zur moralischen Unterstützung am Streckenrand. Es geht ihr super. Die Stimmung ringsum verursacht bei beiden Gänsehaut. Da Birgit ihre Wasserration lieber selber mitträgt, ist sie von den Verpflegungsstationen unabhängig.

Das Rathaus, die Lände, ein Teil der Hauptallee liegen hinter ihr. Vorsichtig horcht sie in ihren Körper hinein, denn auf diesem Streckenabschnitt wartet für viele der „große Hammer“. Birgit versucht der Wärme mit kalten Duschen über den Kopf Herr zu werden und es hilft. Robert kann ab der Mariahilferstraße endlich sein Wunschtempo laufen und ist glücklich. Alles passt! Die kleine Blase auf dem Zeh drückt ein wenig, aber das kann ja wohl nicht der große Schmerz sein, von dem manche Marathonis erzählen. Robert trinkt bei jeder Labestation. Die Wärme macht ihm nicht viel aus. Er denkt daran, wie schwer ein Marathon ist und harret der Dinge, die ja noch kommen müssen. Bei Kilometer 26 fühlt er sich nicht mehr ganz so locker, aber nach „warum tu ich mir das an?“ ist ihm nicht.

#### Schluss mit Lustig?

In der Hauptallee sieht er plötzlich Birgit, sie läuft nur wenige Meter voraus. Warum rennt dieses Mädel nur so schnell? Er braucht einige Zeit aufzuholen. Birgits Puls wird mit der Zeit höher, sie schaltet sofort zurück, weiß genau, wie weit sie sich belasten kann. Das Gelbe vom Ei ist die Sache bei Kilometer 30 auch für sie nicht mehr. Schlimmeres erwartend, nimmt

sie eine sich ankündigende Entzündung des Schienbeins nicht zu ernst und versucht auch Ermüdungserscheinungen zu ignorieren. Jetzt ist Robert an ihrer Seite. Sie traben nebeneinander, und sind heimlich stolz auf sich. Immer näher kommt das Ziel, Katastrophen bleiben aus.

#### Gemeinsam ins Ziel

Beifall und Jubel kündigen den letzten Kilometer an. Jetzt kann nichts mehr schief gehen und sie liefern einander ein Sprintduell, bei dem Robert der Dame den ersten Schritt über die Ziellinie lässt. Erstaunlicherweise bleibt Robert durch die versetzte Startaufstellung trotzdem der Schnellere. Aber wem ist das wichtig?

Robert, 3:51:35 Stunden: „Wir haben uns den Marathon viel schwerer vorgestellt.“ Birgit, 3:57:18 Stunden: „Unsere Freunde und die Kollegen in der Arbeit werden sich jetzt tagelang anhören müssen, wie gut wir waren.“

• christine illetschko •

#### 20. Mai, Wien:

**Vienna City Marathon**  
MÄNNER: 1. Luis Novo (POR, 1. AK 30) 2:10:28, 2. Abraham Limo (KEN, 1. AK 40) 2:11:48, 3. Fikadu Degefu (ETH) 2:12:50, 4. Ashemir Demissie (ETH) 2:12:51, 5. Michael Buchleitner (LU Schaumann, 2. AK 30) 2:12:57, 14. Max Wenisch (HSV Meik) 2:25:43, 15. Andreas Bernardo (KLC) 2:18:20, 16. Peter Hechenberger (LG Decker Itter) 2:28:47, 17. Alois Redl (LCC Wien) 2:29:16.

FRAUEN: 1. Jana Salumäe (EST, 1. AK 30) 2:30:00, 2. Shitaye Gemeche (ETH) 2:34:15, 3. Meseret Kotu (ETH) 2:34:31, 7. Margarete Kroiss (ASV Salzburg, 3. AK 35) 2:54:46, 8. Daniela Bidmon (LCC Wien) 2:58:04, 9. Renate Einfalt (Wien, 4. AK 30) 2:59:52.

[www.vienna-marathon.com](http://www.vienna-marathon.com)

**ERSTE**  **BANK**

## TELEGRAMM



**Laufend in den Frühling. In St. Florian bei Linz waren 700 Läuferinnen und Läufer auf den Beinen - vom Bürgermeister bis zur Staatsmeisterin.**

Bild: PLOHE

### 18. März, St. Florian: Frühlinglauf

St. Florian bei Linz ist bekannt durch das Stift der Augustiner-Chorherren und die Florianer Sängerknaben. Dass es in dem idyllischen Örtchen auch eine Laufveranstaltung gibt, ist neu. 700 Teilnehmer kamen zum ersten Frühlinglauf, darunter auch Bürgermeister Robert Zeitlinger. Während für die breite Masse das Motto „Just for fun“ galt, trieb die Elite das Tempo auf die Spitze. Franz Ellmauer gewann das 10-km-Rennen im Sprint vor Alexander Rieder. Bei den Damen entschied Johanna Magauer das Duell gegen Ex-Marathon-Staatsmeisterin Ulrike Puchner für sich.

MÄNNER (10 km): 1. Franz Ellmauer (LG St. Wolfgang) 29:59, 2. Alexander Rieder (LSV Kitzbühel, 1. AK 30) 30:09, 3. Hubert Jahn (HSV Enns, 2. AK 30) 31:04.  
FRAUEN (10 km): 1. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg, 1. AK 30) 34:24, 2. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 34:56, 3. Maria Koch (ASV Salzburg) 35:49.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)  
**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

### 24. März, Leonding: UNO-Shopping 10-Meilen-Lauf

Mit 812 Gemeldeten und 766 Läuferinnen und Läufern, die das Ziel erreichten, nähert sich der UNO-Shopping 10-Meilen-Lauf von Leonding der 1.000-Teilnehmer-Grenze. Über die klassische 16-km-Distanz gab es zur Halbzeit noch eine geschlossene Fünf-Mann-Führungsgruppe. Auf der zweiten Runde entschied sich Hubert Maier, den bisherigen Mittläufer ein höheres Tempo vorzulegen. Er siegte unangefochten vor Max Springer und Franz Ellmauer. Margarete Kroiss und Maria Koch, beide im Dress des ASV Salzburg, waren die schnellsten Damen. Geht es nach Walter Seiser, den Organisator des 10-Meilen-Laufes, dann soll im nächsten Jahr die 1.000-Teilnehmer-Grenze fallen - wenn der ALC Leonding die 25. Laufveranstaltung seit der Gründung des Vereins organisiert.

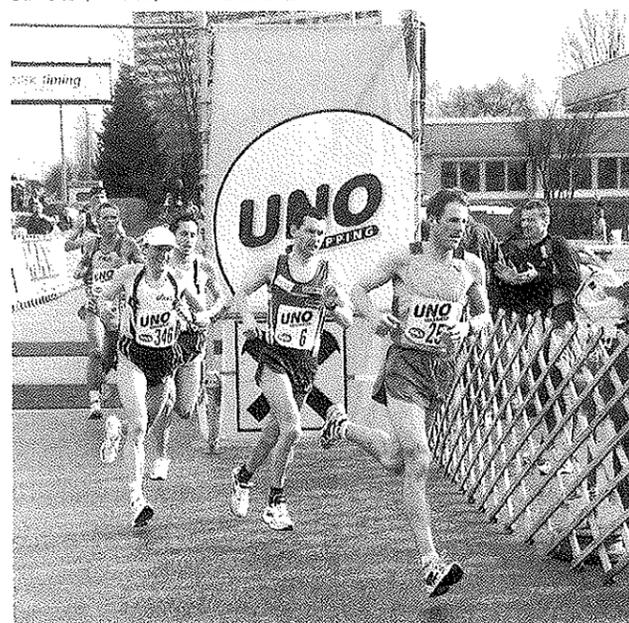
MÄNNER Langstrecke (10 Meilen): 1. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn, 1. AK 30) 52:24, 2. Max Springer (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 52:41, 3. Franz Ellmauer (LG St. Wolfgang) 53:02.

MÄNNER Kurzstrecke (4,5 km): 1. Georg Mlynek (ALC Leonding) 15:32, 2. Peter Schuster (Askö Tri Linz) 16:11, 3. Hermann Bauer (U. LPC Grieskirchen) 16:22.  
FRAUEN Langstrecke (10 Meilen): 1. Margarete Kroiss (ASV Salzburg, 1. AK 35), 2. Maria Koch (ASV Salzburg) 1:02:48, 3. Irmgard Kubicka (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 1:06:19.  
FRAUEN Kurzstrecke (4,5 km): 1. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg) 17:08, 2. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 18:40, 3. Claudia Hofer (ULC Linz-Obb.) 19:16.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)  
**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

### 25. März, St. Pölten: Halbmarathon

MÄNNER: 1. Roland Scheiflinger (TVN St. Pölten) 1:15:55, 2. Erich Zeuner (LT



**Shopping ohne Einkaufssackerl. Hubert Maier, hier noch Zweiter, „kaufte“ sich den Führenden Franz Ellmauer und gewann den 10-Meilen-Lauf von Leonding, der im großen Bogen um das UNO-Shoppingcenter führte.**

Bild: Viertbauer/Zauner

Pielachtal, 1. AK 40) 1:17:41, 3. Helmut Sunk (LT Pielachtal, 2. AK 40) 1:18:22.

FRAUEN: 1. Ingrid Kronberger (Amateure Steyr, 1. AK 30) 1:33:04, 2. Irene Hanzlik (Cricket, 1. AK 40) 1:34:58, 3. Angela Ahrer (Amateure Steyr, 2. AK 30) 1:40:39.

[www.runnersworld.at](http://www.runnersworld.at)

### 31. März, Zwettl/NÖ: Stadtlauflauf

Erstmals nahmen mehr als 200 Läufer am Zwettler Stadtlauflauf teil, dem Auftakt-Bewerb des Waldviertler SPARKASSEN Läufercups. Ronald Smetacek vom LCC Wien lief nach 8,7 Kilometern mit 27:18 Minuten außer Sichtweite seiner Verfolger durchs Ziel und blieb nur fünf Sekunden hinter dem Streckenrekord von Alois Redl aus dem Jahr 1999. Die für das Laufteam Gmünd startende Zwettlerin Silvia Preysler gewann in 35:49 Minuten bei den Damen. Im Anschluss an die Einzelbewerbe gab es eine Bierstafel, bei der sich die Lehrer des BG/BRG Zwettl als die Schnellsten erwiesen. Wie in Zwettl üblich, wurden bei der Siegerehrung statt Pokalen Bierspezialitäten der Brauerei Zwettl an die Gewinner vergeben.

MÄNNER (8,7 km): 1. Ronald Smetacek (LCC Wien, 1. AK 30) 27:18, 2. Gerhard Gutmann (HSV Melk, 2. AK 30) 27:56, 3. Andreas Repp (U. Potenstein, 3. AK 30) 28:11.  
FRAUEN (8,7 km): 1. Silvia Preysler (LT Gmünd) 35:49, 2. Gerlinde Bichler (Retz, 1. AK 30) 38:07, 3. Eva Weisinger (SC Zwickl Zwettl, 1. AK 40) 38:25.

[www.lcwaldviertel.com](http://www.lcwaldviertel.com)

### 1. April, Turin / ITA: Marathon

MÄNNER: 1. Alemayhu Simeretu (ETH) 2:07:45, 2. Stefano Baldini (ITA)

2:08:51, 3. Willy Cheruiyot (KEN) 2:11:33, 12. Roman Wegler (LC Heraklith Villach) 2:21:46, 15. Wolfgang Cramaro (LC Heraklith Villach) 2:27:12.  
[www.turinmarathon.it](http://www.turinmarathon.it)

### 1. April, St. Veit/Gölsen: Straßenlauf

Für die Veranstalter des St. Veiter Straßenlaufes war die diesjährige 21. Auflage ein „Lauf der Superlative“. Ein neuer Streckenrekord und 250 Teilnehmer ließen ihre Herzen höher schlagen. Manfred Spiess vom LCC Wien hatte sich im Hauptlauf über 5.220 Meter nach dem ersten Drittel vom Feld abgesetzt und am Ende die drei Jahre alte Bestmarke von Max Wenisch ausradert.

MÄNNER (5.220 m): 1. Manfred Spiess (LCC Wien, 1. AK 30) 15:36 (Streckenrekord), 2. Roland Scheiflinger (TVN St. Pölten) 16:10, 3. Wolfgang Wallner (Askö Spk. Hainfeld, 2. AK 30) 16:16.  
FRAUEN (3.080 m): 1. Elke König (USKO Melk) 11:50, 2. Notburga Brandstetter (ULC Ardagger, 1. AK 35) 11:52, 3. Andrea Weirer (TVN St. Aegydi) 12:16.

### 7. April, Andlersdorf: 10-Meilen-Lauf

Eine Lesung der LEICHTATHLETIK-Mitarbeiter Christine Illetschko und Peter Wundsam am Vorabend der 10-Meilen von Andlersdorf bildete den Auftakt zum Laufereignis. Beim Kaffee- und Kuchenlauf über 4 Kilometer konnten erste Kontakte zur Wettbewerbsszene geknüpft werden, um nach der natürlichen Hektik des Knirpselaufes in aller Ruhe zum Hauptereignis überzugehen: Als ob man die ungewöhnliche Länge spüren würde, ließen es die Läufer gemächlich angehen. Sogar der gefürchtete Wind des Marchfeldes hielt sich zurück. In Profianier spulte Michael Klapil die Distanz ab, er hatte sich nach etwa zehn Kilometern von Gerhard Stix und Fritz Chitil abgesetzt und war in 55:48 Minuten als Erster im Ziel. Mit Sonja Langer gab es ein neues Gesicht einer Siegerin in der Laufszene, ein überaus hübsches noch dazu.

MÄNNER (16.090 m): 1. Michael Klapil (LCC Wien, 1. AK 40) 55:48, 2. Gerhard Stix (LC Waldviertel, 1. AK 45) 56:39, 3. Fritz Chitil (LC Cafe Haferl, 1. AK 35) 56:51.  
FRAUEN (16.090 m): 1. Sonja Langer (Komaru Runners Hohenau) 1:12:12, 2. Wilma Schram (LC Cafe Haferl, 1. AK 50), 1:13:41, 3. Elfriede Stoik (Wien, 1. AK 35) 1:14:46.

<http://run.to/asv/>

16. April, Melk: Osterstadtlauflauf  
Zwanzig Jahre betrug der Altersunterschied zwischen dem Marathonmeister Max Wenisch und dem Junior Florian Heinze. Im Ziel des Melker Osterstadtlauflaufes trennten die beiden nach spannenden zehn Kilometern zehn Sekunden. Wenisch gewann in 31:07 Minuten. Umso überlegener hingegen der Erfolg bei den Damen durch Cornelia Heinze, der Schwester von Florian. Sie hatte mehr als drei Minuten Vorsprung auf Veronika Kienbichl herausgeliefert. Die Österreichische Heeresmeisterschaft im Straßenlauf über fünf Kilometer gewann Christian Pflügl.

MÄNNER (10 km): 1. Zsolt Benedek (HUN, 1. AK 30) 28:01 (Streckenrekord), 2. Zsolt Stepan (HUN) 29:39, 3. Dick van den Broek (NED, 2. AK 30) 29:43, 6. Gerd Frick (LCC Wien) 30:42.  
FRAUEN (10 km): 1. Simona Staicu (ROM, 1. AK 30) 31:42, 2. Aniko Kalovics (HUN) 31:58, 3. Susanne Pumper (LCC Wien, 2. AK 30) 33:14.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)

**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

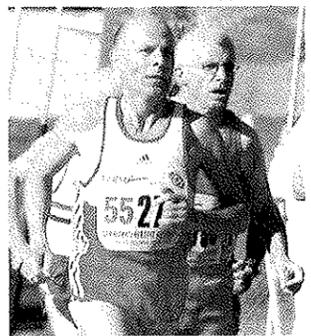
### 21. April, Gmünd: Harabruckteichlauf

Bei Dauerregen und Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt fanden sich beim Volksheim in Gmünd 256 Sportliche ein, um am Harabruckteichlauf an den Start zu gehen. Alois Redl machte von Beginn an gehörig Tempo. Bereits nach der ersten von fünf Runden um den Teich hatte er Ronald Smetacek und Gerhard Gutmann abgehängt und lief ungefährdet dem Sieg entgegen.  
MÄNNER (7.720 m): 1. Alois Redl (LCC Wien) 23:47, 2. Gerhard Gutmann (HSV Melk, 1. AK 30) 24:24, 3. Ronald Smetacek (LCC Wien, 2. AK 30) 24:24.  
FRAUEN (7.720 m): 1. Jana Koprivova (CZE, 1. AK 30) 30:47, 2. Silvia Preysler (LT Gmünd) 31:18, 3. Andrea Schiffer (ULC Horn, 1. AK 40) 32:38.

MÄNNER Langstrecke (10 km): Max Wenisch (HSV Melk) 31:07. MÄNNER Kurzstrecke (5 km): Christian Pflügl (LCAV doubrava) 15:25.

FRAUEN Langstrecke (10 km): Cornelia Heinze (ULC Dornbirn) 35:54. FRAUEN Kurzstrecke (5 km): Edith Mayrhofer (LCA umdasch Amstetten) 20:29.

[www.melker.net/hsv](http://www.melker.net/hsv)



**Seit kurzem in Pension, verbesserte Jungprofi Ewald Schaffer beim Melker Osterstadtlauflauf die österreichische Seniorenbestleistung (AK 60) im 10-km-Straßenlauf auf 36:16 Minuten.**

### 16. April, Pinkafeld: Stadtlauflauf

Zwei Rekorde fielen in Pinkafeld: Zunächst bedeuteten 625 Läufer eine noch nie da gewesene Beteiligung beim Stadtlauflauf, dann nahm der Ungar Zsolt Benedek die Streckenbestzeit seines Landsmanns Imre Berkovics auseinander, der 1996 die 10-km-Distanz in 28:33 Minuten absolvierte. Mit 28:01 Minuten verstaubte der Ungar die Konkurrenten. Von der heimischen Läufergarde gelang lediglich Susanne Pumper ein Podestplatz. Sie wurde Dritte hinter der Rumänin Staicu und der Ungarin Kalovics.

MÄNNER (10 km): 1. Zsolt Benedek (HUN, 1. AK 30) 28:01 (Streckenrekord), 2. Zsolt Stepan (HUN) 29:39, 3. Dick van den Broek (NED, 2. AK 30) 29:43, 6. Gerd Frick (LCC Wien) 30:42.  
FRAUEN (10 km): 1. Simona Staicu (ROM, 1. AK 30) 31:42, 2. Aniko Kalovics (HUN) 31:58, 3. Susanne Pumper (LCC Wien, 2. AK 30) 33:14.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)

**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

### 22. April, Mexico City / MEX: Int. Askö-Halbmarathon-Weltmeisterschaften

Die Kärntnerin Karoline Käfer und die Salzburgerinnen Margarete Kroiss und Maria Koch wurden in Mexico City Internationale Askö-Weltmeisterschaften im Halbmarathon vor Belgien und Frankreich. Kroiss lief die extrem bergige Strecke bei extremer Hitze in 1:31:44 Stunden, Käfer benötigte 1:35:48 und Koch 1:35:57 Stunden. Damit waren die Österreicherinnen auch im Einzelklassement die Schnellsten, in der allgemeinen Wertung belegten sie die Plätze vier, fünf und sechs. „Was Streckenverlauf und klimatische Bedingungen angeht, war es mein bisher schwierigstes Rennen“, urteilte Karoline Käfer.

### 22. April, Bludenz: VLV-Halbmarathon-Landesmeisterschaften

MÄNNER: 1. Ralph Staudach (Tri Lustenau) 1:16:50, 2. Martin Dobler (LG Montfort) 1:18:14, 3. Thomas

### 21. April, Waidhofen/Ybbs: SPARKASSEN-Stadtlauflauf

Der Sieger des 17. Waidhofener Stadtlauflaufes über acht Kilometer hieß Thomas Teuffl. Der Amstettner hatte sich mit Florian Dürr und Wolfgang Strauß bald vom Feld gelöst. Dürr fiel als erster zurück, Strauß, der lange Führungsarbeit leistete, zog im Finish den Kürzeren gegen Teuffl. Der ehemalige Stadtlaufläufer Milan Eror aus Waidhofen belegte wenige Wochen nach einer Knieoperation Rang fünf. Bei den Damen waren die Positionen von Beginn an abgesteckt: Michaela Kössler von Amateure Steyr erreichte das Ziel mit mehr als zwei Minuten Vorsprung auf Elfriede Spiegl.

MÄNNER (8 km): 1. Thomas Teuffl (LCA umdasch Amstetten, 1. AK 30) 26:11, 2. Wolfgang Strauß (HSV Melk) 26:17, 3. Florian Dürr (SVSG Lunz/See) 26:42.  
FRAUEN (8 km): 1. Michaela Kössler (Amateure Steyr, 1. AK 30) 31:37, 2. Elfriede Spiegl (LCA umdasch Amstetten, 1. AK 45) 33:57, 3. Notburga Brandstetter (ULC Ardagger, 1. AK 35) 34:00.

### 21. April, Seebeenstein: Franz-Birnauer-Gedenklauflauf

MÄNNER: 1. Stefano Palmer (SVS) 24:04, 2. Erich Trimmel (ATSV Ternitz, 1. AK 30) 24:35, 3. Josef Fuchs (ATSV Ternitz, 1. AK 40) 24:43.

FRAUEN: 1. Tina Schwarz (ATSV Ternitz, 1. AK 30) 27:08, 2. Anna Rupp (HSV Wiener Neustadt, 1. AK 40) 29:41, 3. Silvia Zottl (2. AK 40) 30:29.

[www.raudner.at](http://www.raudner.at)

### 21. April, Hainfeld: SPARKASSEN-Stadtlauflauf

MÄNNER (8,6 km): 1. Zsolt Benedek (HUN, 1. AK 30) 26:02, 2. Andreas Juhász (HUN) 26:04, 3. Stanislav Floris (SLO) 26:36, 5. Wolfgang Wallner (Askö Spk. Hainfeld, 1. AK 35) 27:18.  
FRAUEN (8,6 km): 1. Larisa Timkina (MOL, 1. AK 35) 27:38, 2. Susanne Pumper (LCC Wien, 1. AK 30) 28:00, 3. Agnes Kiss (HUN) 29:32.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)

**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

### 22. April, Mexico City / MEX: Int. Askö-Halbmarathon-Weltmeisterschaften

Die Kärntnerin Karoline Käfer und die Salzburgerinnen Margarete Kroiss und Maria Koch wurden in Mexico City Internationale Askö-Weltmeisterschaften im Halbmarathon vor Belgien und Frankreich. Kroiss lief die extrem bergige Strecke bei extremer Hitze in 1:31:44 Stunden, Käfer benötigte 1:35:48 und Koch 1:35:57 Stunden. Damit waren die Österreicherinnen auch im Einzelklassement die Schnellsten, in der allgemeinen Wertung belegten sie die Plätze vier, fünf und sechs. „Was Streckenverlauf und klimatische Bedingungen angeht, war es mein bisher schwierigstes Rennen“, urteilte Karoline Käfer.

### 22. April, Bludenz: VLV-Halbmarathon-Landesmeisterschaften

MÄNNER: 1. Ralph Staudach (Tri Lustenau) 1:16:50, 2. Martin Dobler (LG Montfort) 1:18:14, 3. Thomas

Borovnik (ULC Dornbirn) 1:18:23. Mannschaft: ULC Dornbirn (Harald Bürkle, Thomas Borovnik, Jürgen Zischg) 3:51:28. JUNIOREN: Harald Bürkle (ULC Dornbirn) 1:13:26. AK 40: Siegfried Fröhle (LSG Vorarlberg) 1:20:31. AK 50: Hubert Rödhammer (ULC Bludenz) 1:27:46. AK 60: Rudolf Lins (ULC Bludenz) 1:31:22.

FRAUEN: 1. Petra Summer (Saeco Power Team Koblach) 1:25:02, 2. Brigitte Ellensohn (WSV Zumtobel, 1. AK 35) 1:29:45, 3. Kellie Goncalves (ULC Bludenz) 1:32:53. Mannschaft: WSV Zumtobel (Brigitte Ellensohn, Ilse Wohlgenannt, Maria Zarwasch) 5:06:37. AK 45: Monika Pichler (ULC Bludenz) 2:01:36. AK 50: Maria Bettinazzi (ULC Bludenz) 2:13:21.

### 29. April, Wien: Feuerwehr-Lauf

Jede Läuferin und jeder Läufer beim Wiener Feuerwehr-Lauf bekam eine Rose. Es schien die Sonne und der sonst meist heftige Wind auf der Donauinsel blies nur auf kleinster Stufe. Pentek-Timing ermöglichte Brutto-, Netto- und Kilometerzeiten, auch für das leibliche Wohl war ausreichend gesorgt - alles in allem eine feine, beispielgebende Veranstaltung.

• christine illetschko •

MÄNNER (10 km): Andreas Repp (U. Pottenstein) 33:06, 2. Michael Klapil (LCC Wien, 1. AK 40) 33:57, 3. Alexander Krenn (S&F Neulengbach) 34:00.  
FRAUEN (10 km): 1. Karin Streinz (Wien) 42:49, 2. Julia Widhalm (Team Sport Nora) 43:01, 3. Michaela Waldherr (Wien, 1. AK 30) 43:16.

[www.pentek-timing.at](http://www.pentek-timing.at)

**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft...

### 29. April, Ravenna / ITA: Marathon

„Ein Marathon, den man lieben, hasen oder beides kann“, sagt Weltenbummler Helmut Linzbichler. Jedenfalls würde der Ravenna-Marathon einiges bieten, was der Läufer nicht erwartet: Dichten Autoverkehr, lauschige Pinienwälder, Abschnitte auf weichem Sandboden, Slalomlauf zwischen Spaziergängern, bis zum Ziel in der winkligen Altstadt von Ravenna.  
MÄNNER: 1. Willy Kering (KEN) 2:22:07, 38. Wolfgang Prieschl (Polizei SV Linz) 2:56:17.

### 1. Mai, Weitersfeld: Volkslauf

Ronald Smetacek vom LCC Wien erfüllte die in ihn gesteckten Erwartungen als Siegläufer beim Volkslauf in Weitersfeld. Wiewohl er in Lukas Kummerer einen unerwartet starken Gegner hatte. Die Entscheidung zu Gunsten Smetaceks fiel in der dritten von vier Runden.  
MÄNNER (9,2 km): 1. Ronald Smetacek (LCC Wien, 1. AK 30) 30:32, 2. Lukas Kummerer (LTU Waidhofen / Thaya) 30:44, 3. Gerhard Gutmann (HSV Melk, 2. AK 30) 30:47.  
FRAUEN (9,2 km): 1. Jana Koprivova (CZE, 1. AK 30) 38:00, 2. Silvia Preysler (LT Gmünd) 38:33, 3. Andrea Schiffer (ULC Horn, 1. AK 40) 40:09.

### 1. Mai, St. Pölten: Benefizlauf

MÄNNER (12 km): 1. Roland Froschauer 45:22, 2. Martin Petermann (1. AK 30) 48:59, 3. Karl Mussbacher (1. AK 40) 50:25. Staffel (3x4 km): Sparkasse NÖ (Erwin Klamm, Karl Preiss, Otto Koutny) 49:40.

FRAUEN (12 km): 1. Renate Einfalt (1. AK 30) 52:59, 2. Alexandra Lahner 1:01:54, 3. Sybille Sauer (2. AK 30) 1:05:02. Staffel (3x4 km): LT Pielachtal (Ulrike Köfler, Daniela Fuxsteiner, Patricia Ringler) 1:10:45.

### 1. Mai, Mattighofen: Stadtlauflauf

MÄNNER: 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 19:44, 2. Albert Herzog (SV Gendorf, 1. AK I) 21:40, 3. Werner Haas (LG St. Wolfgang) 21:55.  
FRAUEN: 1. Margarethe Kroiss (ASV Salzburg, 1. AK I) 11:51, 2. Monika Staggi (LAC Salzburg, 1. AK II) 13:03, 3. Barbara Pointner (WSV Hofgaststein, 2. AK I) 13:24.

### 12. Mai, Pasching: INTERSPORT EYBL PlusCity-Lauflauf

MÄNNER (8.280 m): 1. Franz Ellmauer (LG St. Wolfgang) 26:18, 2. Markus Rothberger (Sarleinsbach) 26:24, 3. Egon Schmalzer (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 26:30.  
FRAUEN (8.280 m): 1. Sandra Baumann (ULC Linz-Obb., 1. AK 30) 29:10, 2. Johanna Magauer (U. Rohrbach / Berg, 2. AK 30) 30:29, 3. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 31:35.

[www.sports-timing-magnet.at](http://www.sports-timing-magnet.at)

### 12. Mai, Krems: Firmenlauf

1.500 Laufsportbegeisterte aus Nah und Fern joggen beim 1. Kremser Firmenlauf durch die Wachau. „Willkommen Österreich“-Moderator Dieter Chmelar gab sein Debüt als Hobbyläufer: „Neben der Donau zu laufen und auf Stift Göttweig zu blicken, war ein wunderschönes Gefühl.“ Chmelar lief mit dem Kremser Bürgermeister Franz Hölzl und seinem Freund Franz Müllner in einem Team.

### 12. Mai, Horn: Stadtlauflauf

Wurde früher durch die Innenstadt von Horn gelaufen, verlagerte sich das Geschehen in den letzten Jahren in die Wohnvororte im Nordosten. Start und Ziel sind seitdem auf der Tartanbahn am Gymnasiumsplatz. Wegen der zeitlichen Nähe zum Vienna City Marathon wurde die Strecke von 12,4 auf 9,6 Kilometer verkürzt. Das brachte mit 150 Läufern im Hauptlauf einen neuen Teilnehmerrekord. Der Gmünder Alois Redl tankte mit einem Erfolg noch einmal Selbstvertrauen für den Wien-Marathon. Bei den Damen ging der Sieg an die Tschechin Jana Koprivova. Ihr Vorsprung auf Silvia Preysler aus Gmünd betrug allerdings nur eine halbe Minute und er wäre noch kleiner gewesen, hätte Preysler nicht kurz vor dem Ziel durch einen Sturz wertvolle Sekunden verloren.  
MÄNNER (9,6 km): 1. Alois Redl (LCC Wien) 33:04, 2. Lukas Kummerer (LTU Waidhofen/Thaya) 31:17, 3. Thomas Weiss (SC Zwickl Zwettl) 31:29.  
FRAUEN (9,6 km): 1. Jana Koprivova (CZE, 1. AK 30) 37:47, 2. Silvia Preysler (LT Gmünd) 38:18, 3. Andrea Schiffer (ULC Horn, 1. AK 40) 40:40.

# Novum bei den Österreichischen Crosslaufmeisterschaften: Über Kurz und Lang zu Gold



„Es gibt keinen größeren Ruhm für einen Mann, solange er lebt, als das, was er mit seinen Armen und Beinen vollbringt.“ Das ließ der griechische Dichter Homer vor rund 2700 Jahren einen seiner Helden in der Odyssee sagen. Seinen flinken Beinen verdankte Günther Weidlinger einen besonderen Triumph: Bei den Österreichischen Crosslaufmeisterschaften auf der Wiener Donauinsel gewann er als erster Österreicher bei einer Meisterschaft Gold über die Kurz- und über die Langstrecke. Auf dem Bild läuft Weidlinger (mit Startnummer 304 und Stirntuch) neben Harald Steindorfer (508) und Roland Waldner.

Bild: Bernhard Wippel

WIEN. Das war ein Husarenstreich, das hat es in Österreich noch nie gegeben: Günther Weidlinger siegte als erster Läufer bei einer Österreichischen Crosslauf-Meisterschaft über die kurze und die lange Strecke!

Seit dem Jahr 1900 gibt es Österreichische Meisterschaften im Geländelauf, seit 1955 einen Langstrecken- und einen Kurzstreckenbewerb für Männer. Von allen Größen, die der heimische Laufsport hervorbrachte, hatte bislang keiner in einem Jahr beide Distanzen gewonnen. Karl Lackner, Volker Tulzer, Horst Gansel, Heinrich Händlhuber, Wolfgang Konrad, Robert Nemeth, Dietmar Millionig, Gerhard Hartmann oder Michael Buchleitner - sie alle feierten Siege in Serie, aber jeder bestenfalls einen pro Meisterschaft.

## Stunde des Siegers

2001: Wien, Donauinsel. Günther Weidlinger zündet auf den letzten 800 Metern der 3,6-km-Kurzstrecke den Turbo und lässt Roland Waldner und Georg Mlynec keine Chance. „Zugabe!“ ruft das Publikum. Weidlinger nimmt es wörtlich und star-

tet eine Dreiviertelstunde später zum Rennen über 10,2 Kilometer. Helmut Schmuck führt die Spitzengruppe an, aus der sich Wilhelm Innerhofer nach vorne absetzt. Etwa bei der Hälfte der Distanz muss Innerhofer erkennen, dass sein Ausreißversuch missglückt ist. Von da an bieten der 1,90 Meter lange Michael Buchleitner und der einen Kopf kleinere Günther Weidlinger ein Schauspiel wahren Könnens. Beim letzten Anstieg macht Weidlinger dem Paarlauf ein Ende und spurtet dem Ziel und dem Sieg entgegen. „Rund um den Kurs haben mich die Leute angefeuert“, freute sich der Doppelmeister aus Oberösterreich über die Popularität, die er selbst in der Hauptstadt genießt. „Es waren taktische Rennen. Wenn man zwei Bewerbe hintereinander bestreiten will, muss jeder Schritt so sparsam wie möglich gesetzt werden.“



Österreichs führende Crossläuferinnen. Vorne: Sandra Baumann (rechts) und Martina Winter. Mitte: Andrea Mayr. Hintere Reihe (von links): Alexandra Kumpf, Cornelia Heinzle, Eva-Maria Gradwohl.

Bild: Michael Mayr

Michael Buchleitner steckte der Tokyo-Marathon noch in den Knochen. Er war dort am 18. Februar mit 2:13:28 Stunden Neunter geworden. „Der Wind hier auf der Donauinsel war ziemlich stark und ich spekulierte damit, dass Günther der erste Lauf Substanz gekostet hat und er nachlassen würde.“ Dem war nicht so.

## Leistung als Beweis

Der Kurs schaute relativ leicht, was es aber auf Grund heftiger Windstöße ganz sicher nicht.

Sandra Baumann vom ULC Linz-Oberbank benötigte nach dem elften Platz beim Weltcup in Mailand den Staatsmeistertitel für die endgültige Qualifikation zur Cross-WM. Im Bewusstsein, fünf Tage vor der Weltmeisterschaft dem ÖLV eine Leistungsbestätigung liefern zu müssen, konzentrierte sich Baumann auf die Schlussphase des Rennens über 4,8 Kilometer. Bis dahin kontrollierte sie das Geschehen, um dann mit einer Tempoverstärkung ihre schärfste Konkurrentin Andrea Mayr abzuschüt-

ten. Baumann gewann doppelt: Sie wurde wieder Staatsmeisterin und durfte zur Weltmeisterschaft nach Belgien fliegen.

## Jetzt erst recht!

Der Kärntner Sascha Bierbauer stürzte beim Start zum Jugendlauf. „Jetzt erst recht!“ dachte er, rappelte sich auf und rollte mit jugendlichem Elan das Feld von hinten auf. Zur Freude seines Vaters, der auch sein Trainer ist, fegte er im Stile Günther Weidlingers als Sieger ins Ziel. Nicole Wagner von Amateure Steyr sprühte vor Elan, führte die längste Zeit bei der weiblichen Jugend, wurde aber am Steilstück vor dem Ziel von Nicole Dillinger aus Feldbach überholt.

Eindeutige Entscheidungen bei den Junioren: Florian Heinzle aus Götzis siegte ebenso klar wie Daniela Fleischmann. Die Schwächerin war trotz Matraress am Laufenden: „Dank verständnisvoller Lehrer bleibt mir genügend Zeit zum Trainieren. Gross gefällt mir, aber 3.000 Meter auf der Bahn sind mir lieber.“ Hier war sie in der Halle dem Limit für die Junioren-Weltmeisterschaften schon auf fünf Sekunden nahe gekommen.

## 18. März, Wien: Österreichische Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (10,2 km): 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 31:30, 2. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 31:34, 3. Peter Wundsam (LCC Wien, 1. AK 35) 32:02. Mannschaft: LCC Wien (Peter Wundsam, Helmut Schmuck, Wilhelm Innerhofer) 1:36:53. MÄNNER Kurzstrecke (3,6 km): 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 10:40, 2. Roland Waldner (LG Pletzer Hopfgarten) 10:41, 3. Georg Mlynec (ALC Leonding) 10:43. Mannschaft: LCC Wien (Manfred Spiess, Manfred Gigl, Günter Kolk) 33:05. JUNIOREN (6 km): Florian Heinzle (ULC Dornbirn) 19:05. Mannschaft: ULC Dornbirn (Florian Heinzle, Harald Bürkle, Benedikt Hartmann) 58:48. JUGEND (3,6 km): Sascha Bierbauer (TLC Askö Feldkirchen) 11:37. Mannschaft: Polizei SV Leoben (Andreas Schmoll, Mario Opresnik, Andreas Völsner) 36:43. SCHÜLER (3 km): Stefan Mohr (TUS Kainach) 10:16. Mannschaft: TS Götzis (Fabian Lampert, Mathias Urban, Samuel Brugger) 31:59.

SENIOREN:  
AK 40 (10,2 km): Max Springer (LG AU Pregarten) 32:54.  
AK 45 (10,2 km): Alois Egger (TS RAIKA Schwaz) 34:19.  
AK 50 (6 km): Peter Müller (Askö Vilach) 20:57.  
AK 55 (6 km): Erwin Lerchl (LC Oberpinzgau) 22:41.  
AK 60 (6 km): Eugen Loacker (LG Montfort) 23:37.  
AK 65 (6 km): Kurt Rotter (ULC Spk. Langenlois) 27:06.  
AK 70 (6 km): Rudolf Oppel (Askö Marchtrenk) 28:37.

FRAUEN (4,8 km): 1. Sandra Baumann (ULC Linz-Obb.) 20:45, 2. Andrea Mayr (LCC Wien) 20:51, 3. Martina Winter (U. Salzburg) 20:57. Mannschaft: LCC Wien (Andrea Mayr, Viera Toporek, Maria Karner) 1:09:57.

JUNIOREN (4,8 km): Daniela Fleischmann (SVS) 17:47. JUGEND (3,6 km): Nicole Dillinger (TUS Feldbach) 12:53. Mannschaft: LCAV doubrava (Nina Grafinger, Daniela Hutterer, Stefanie Huber) 45:21. SCHÜLER (3 km): Elisabeth Lutter (KLC) 11:59. Mannschaft: LCAV doubrava (Anna Holzleitner, Lisa Kondert, Nina Heidinger) 36:34.

SENIOREN:  
AK 35 (4,8 km): Elke Walch (LG Decker Itter) 22:09.  
AK 40 (4,8 km): Magdalena Schiffer (SV RAIKA Reutte) 23:15.  
AK 45 (4,8 km): Karoline Käfer (KLC) 22:34.  
AK 50 (4,8 km): Monika Stagg (LAC Salzburg) 24:49.  
AK 60 (4,8 km): Cäcilia Konrad (Polizei SV Leoben) 29:27.

www.oelv.at



## Luxus der Dreieinigkeit



Zwei Dachverbände - eine Titelträgerin: Die Situation stellt wieder einmal die Sinnfrage nach der Rolle der Politik im Sport. Eine Hobbyläuferin aus Ried beantwortete sie, ohne das man sie ihr stellte. Maria Knoglinger wurde Askö- und Union-Landesmeisterin im Geländelauf und gab der Politik den Laufpass. So wie zuvor schon Pregarten-Läufer, die aus einem Askö- und einem Union-Verein die LG AU Pregarten zusammenbauten. Ob Union, Askö oder Asvö, das ist heute nicht mehr bedeutsam. Jedenfalls nicht für viele junge Menschen, die damit überhaupt nichts anzufangen wissen. Ihr Thema ist Sport. An der bestehenden Dreieinigkeit des österreichischen Sports wird das allerdings kaum etwas ändern. Es sei denn, die Bundesregierung orte im Vorhandensein von drei Dachverbänden Luxus.

• kurt brunbauer •

## Zulässiger Vergleich

RIED/I., BRAUNAU. Innerhalb von 15 Tagen wurde die Riederin Maria Knoglinger öö. Union- und Askö-Landesmeisterin im Crosslauf. Ist das zulässig?

Die Union-Meisterschaften in Ried bestritt die Läuferin der LAG Ried aus einem gewissen Pflichtgefühl dem Verein gegenüber und weil sie quasi vor der Haustüre waren. Zwei Wochen später stand der Braunaauer Crosslauf am Programm, 30 Kilometer von Ried entfernt. Bei dem ist Knoglinger schon im Vorjahr mitgelaufen. Auf der bekannten Strecke wollte sie vergleichen, ob sie nach einem Jahr Training besser geworden ist. Natürlich rechnete sie sich auch Chancen aus, die gleichzeitig gewerteten Askö-Landesmeisterschaften zu gewinnen. Bei der Anmeldung gab Knoglinger an, Mitglied des Askö-Turnvereins Ried zu sein. Veranstaltungsleiterin Sabine Dannerbauer erteilte ihr daraufhin Starterlaubnis. Knoglinger siegte. Titelgier oder Provokation? Knoglinger: „Ich hab nicht einmal gewusst, was Union und Askö sind.“ Beide Wettkämpfe hätten den Titel „Landesmeisterschaften“ getragen und Landesmeisterin zu werden, sei eine ehrenvolle Sache. „Es waren wirklich nur sportliche Motive ausschlaggebend und weil beide

Crossläufe in unmittelbarer Nähe gewesen sind“, sagte Knoglinger. „Ich hoffe, ich hab' da nichts Unrechtes getan.“ Dass sie damit in die Zeitung komme, sei ihr gar nicht recht. „Am liebsten wäre mir, man könnte das vergessen.“ Sollte sich jemand aufregen, gebe sie die Medaillen zurück.

## 10. März, Ried/I.: Öö. Union-Landesmeisterschaften im Crosslauf

MÄNNER (7,6 km): 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 21:27, 2. Gerold Sattler (LAG Ried) 23:35, 3. Markus Harmetner (LG AU Pregarten) 23:39. FRAUEN (5,7 km): 1. Maria Knoglinger (LAG Ried, 1. AK 30) 21:57, 2. Gabriela Winkler (IGLA long life, 2. AK 30) 22:03, 3. Johanna Schimpl (U. Neuhofen, 1. AK 40) 24:13.

## 25. März, Braunau:

Crosslauf  
MÄNNER (6,8 km): 1. Gerold Sattler (LAG Ried) 20:45, 2. Josef Rohringer (LAG Ried, 1. AK I) 20:52, 3. Robert Pretzl (LAG Ried, 2. AK I) 22:05. FRAUEN (6,8 km): 1. Maria Knoglinger (Askö Ried, 1. AK I) 25:56, 2. Annabella Grapler (Amateure Steyr) 26:13, 3. Lisa Kondert (LCAV doubrava) 28:47.

## Öö. Askö-Landesmeisterschaften im Crosslauf

MÄNNER (6,8 km): 1. Friedrich Baldinger (LCAV doubrava, 1. AK II) 23:20, 2. Alexander Weiss (Askö Nettingsdorf) 24:11, 3. Johann Reiter (SV Scharnstein, 1. AK III) 24:21. FRAUEN (6,8 km): 1. Maria Knoglinger (Askö Ried, 1. AK I) 25:56, 2. Lisa Kondert (LCAV doubrava) 28:47, 3. Waltraud Preslmayer (Askö Pregarten, 1. AK II) 30:06.



Zwei Gesichter? Maria Knoglinger, öö. Union- und Askö-Landesmeisterin im Geländelauf, interessieren keine Dachverbände und erst recht nicht Politik.

## Die lange Ehrenrunde des Weltmeisters

OOSTENDE. Wadentiefer Morast und orkanartige Sturmböen beeinflussten die 29. Crosslauf-Weltmeisterschaften in Oostende. Zudem kehrte der Winter zurück und verschärfte die Situation nochmals.

Sie ist geschlagen, die Schlamm-schlacht von Wellington. Der baufällige Tribünenstrakt des Hippodroms bot 10.000 begeisterten Zuschauern Schutz vor Wind und Wetter. Es war eine Weltmeisterschaft, bei der sich Gastgeber Belgien, vom prestigeträchtigen Titelgewinn Mohammed Mourhit abgesehen, auch eine Medaille für Tüchtigkeit verdiente. Wegen der Maul- und Klauenseuche in Irland und Großbritannien wurde Belgien kurzfristig die WM vom Leichtathletik-Weltverband IAAF zugesprochen. In zwei Wochen Tag- und noch mehr Nacharbeit stampften sie eine Veranstaltung aus dem Boden, die normalerweise drei Jahre Vorlaufzeit hat. Die Vergabe nach Oostende war wohl eine politische Entscheidung für den flämischen Teil, 2004 wenn die Weltmeisterschaften ins crosslaufbegeisterte Belgien zurückkehren, werden wir im Schlosspark in Brüssel ein rauschendes Fest erleben.

### Für alle gleich schlecht

Die Belgier haben Irland würdig vertreten, sogar britische Crossverhältnisse haben sie mit Petrus' Unterstützung herbeigezaubert. Verhältnisse, die der kenyanische Cheftrainer Muchoki als „gottgegeben und für alle gleich schlecht“ bezeichnete, die aber doch den Europäern mehr entgegenkamen. Jedenfalls setzten die Läufer aus Europa in Oostende ein deutliches Signal. Der Verlust beider Langstreckentitel schmerzte die Afrikaner am meisten. Und für die Engländerin Paula Radcliffe bedeutet der WM-Titel „so viel wie ein Olympiasieg“.

### Spurtstarke Britin

Paula Radcliffe erfüllte sich einen Lebens Traum. Als wollte sie die Pressemeldung „Es ist ihr Schicksal vorne zu laufen, um am Ende zu verlieren“ Lügen strafen, präsentierte sich die 27-jährige Britin auf der Langdistanz ungewohnt spurtstark. Die Äthiopierin Gete Wami war gegen Radcliffe nur Zweite. Sie lernte daraus und drehte Tags darauf den Spieß auf der kurzen Strecke um. Radcliffe konnte den Ein-Sekunden-Rückstand verschmerzen, die Langdistanz war ihr wichtiger.

### Eine Runde zu früh

Der Sonntag war der Tag der Europäer und von Mohammed Mourhit. Eine derart souveräne Vorstellung trauten dem für Belgien laufenden Marokkaner nur wenige zu. Entgegen seiner Renngepflogenheiten mischte Mourhit von Beginn an vorne mit, um in der vorletzten Runde mit einem beherzten Antritt das Feld endgültig zu zerreißen. Zu früh, auch für ihn, wie man seinem Versuch auf die Zielgerade einzubiegen, entnehmen konnte. Der Blick zurück auf die mit Respektabstand folgende Phalanx der Kenyaner mit Kamathi, Kosgei und Ivuti bestätigte den Irrtum. Schon hatte man den Eindruck, doch... der Abstand vergrößerte sich, was auch Mourhit wunderte. Nach der längsten Ehrenrunde wurde er zur erfolgreichen Titelverteidigung auf der langen Zielgeraden herzlich empfangen. Ein Triumphlauf, den er sichtlich genoss. Platz zwei ging überraschend an den an Ukrainer Sergiy Lebid. Charles Kamathi gewann den Endspurt gegen Paulo Guerra und rettete mit Bronze die Ehre der Kenyaner.



Zwölf Kilometer pflügten die Läufer das Gelände, mit der Kraft ihrer Beine. Mohammed Mourhit (vorne) krönte sich in Oostende zum Weltmeister.

Bild: ADWO

24./25. März, Oostende / BEL: Crosslauf-Weltmeisterschaften  
MÄNNER Langstrecke (12,3 km): 1. Mohammed Mourhit (BEL) 39:53, 2. Sergiy Lebid (UKR) 40:03, 3. Charles Kamathi (KEN) 40:05. Mannschaft: 1. Kenya 33 Pkte (Charles Kamathi 3., Paul Kosgei 5., Patrick Ivuti 7., Enock Mitei 18., John Cheruiyot Korir 28., Richard Limo 32.).  
MÄNNER Kurzstrecke (4,1 km): 1. Enock Koech (KEN) 12:40, 2. Kenenisa Bekele (ETH) 12:42, 3. Benjamin Limo (KEN) 12:43. Mannschaft: 1. Kenya 13 Pkte (Enock Koech 1., Benjamin Limo 3., Sammy Kipketer 4., Cyrus Kataron 5., Albert Chepkurui 6., John Kibowen 7.).  
JUNIOREN (7,7 km): 1. Kenenisa Bekele (ETH) 25:04. Mannschaft: Kenya 24 Pkte (Duncan Lebo 2., Nicholas Kemboi 4., Robert Kipchumba 6., Edwin Koech 12., Wilson Chelal 13., Kiplomo Muneria 21.)

FRAUEN Langstrecke (7,7 km): 1. Paula Radcliffe (GBR) 27:49, 2. Gete Wami (ETH) 27:52, 3. Lydia Cheromei (KEN) 28:07, 47. Sandra Baumann (AUT) 30:59. Mannschaft: 1. Kenya 18 Pkte (Lydia Cheromei 3., Susan Chepkemei 4., Pamela Chepchumba 5., Leah Malot 6., Helen Chepchirchir 14., Sally Barsosio 18.).  
FRAUEN Kurzstrecke (4,1 km): 1. Gete Wami (ETH) 14:46, 2. Paula Radcliffe (GBR) 14:47, 3. Masai Edith (KEN) 14:57. Mannschaft: 1. Äthiopien 26 Pkte (Gete Wami 1., Merima Denboba 4., Werknesh Kidane 5., Genet Gebregiorgis 16., Ayelech Worku 18., Hareg Sidilil 61.).  
JUNIOREN (5,9 km): Viola Kibiwot (KEN) 22:05. Mannschaft: Äthiopien 16 Pkte (Abebech Negussie 2., Aster Bacha 3., Turunesh Dibaba 5., Tereza Yohannes 6., Mestewat Tufa 10.).  
www.iaaf.org



## Sandra Baumann Top-50

OOSTENDE. Mit Rang 47 unter 107 Läuferinnen gab Sandra Baumann in Oostende eine beachtliche Vorstellung. Sie erkämpfte das beste österreichische Ergebnis bei Crosslauf-Weltmeisterschaften.

Als Elfte beim Cinque Mulini in Mailand hatte Baumann die letzte Qualifikationsmöglichkeit wahrgenommen und mit der Leistungsbestätigung bei den Österreichischen Meisterschaften fünf Tage vor der WM das Flugticket nach Belgien endgültig gelöst. Bei ihrer zweiten WM-Teilnahme konnte die Crosslaufspezialistin die im Vorjahr gewonnenen Erfahrungen voll umsetzen. Österreichs einzige Athletin kam mit den schwierigen Bedingungen auf der 8-km-Distanz bestens zurecht und lief kämpferisch und taktisch hervorragend. Nach vorsichtigem Beginn arbeitete sie sich Platz um Platz nach vorne. Rang 47

war das beste österreichische Ergebnis bei einer Crosslauf-Weltmeisterschaft. Zugleich war sie die 25-beste Europäerin. Anni Müller hatte bei der WM 1974 in Monza Rang 67 belegt, damals noch ohne die starken Afrikanerinnen. Baumanns Leistung gewinnt nochmals an Bedeutung, hätte doch ihre 4-km-Durchgangszeit auch für den 52. Platz auf der Kurzstrecke gereicht. Hatten sich die starken Nationen letztes Jahr auf die Kurzstrecke konzentriert, fand heuer die Langdistanz mehr Beachtung. Baumann schlug sich, ob Kurz oder Lang, beachtlich.

• adwo •

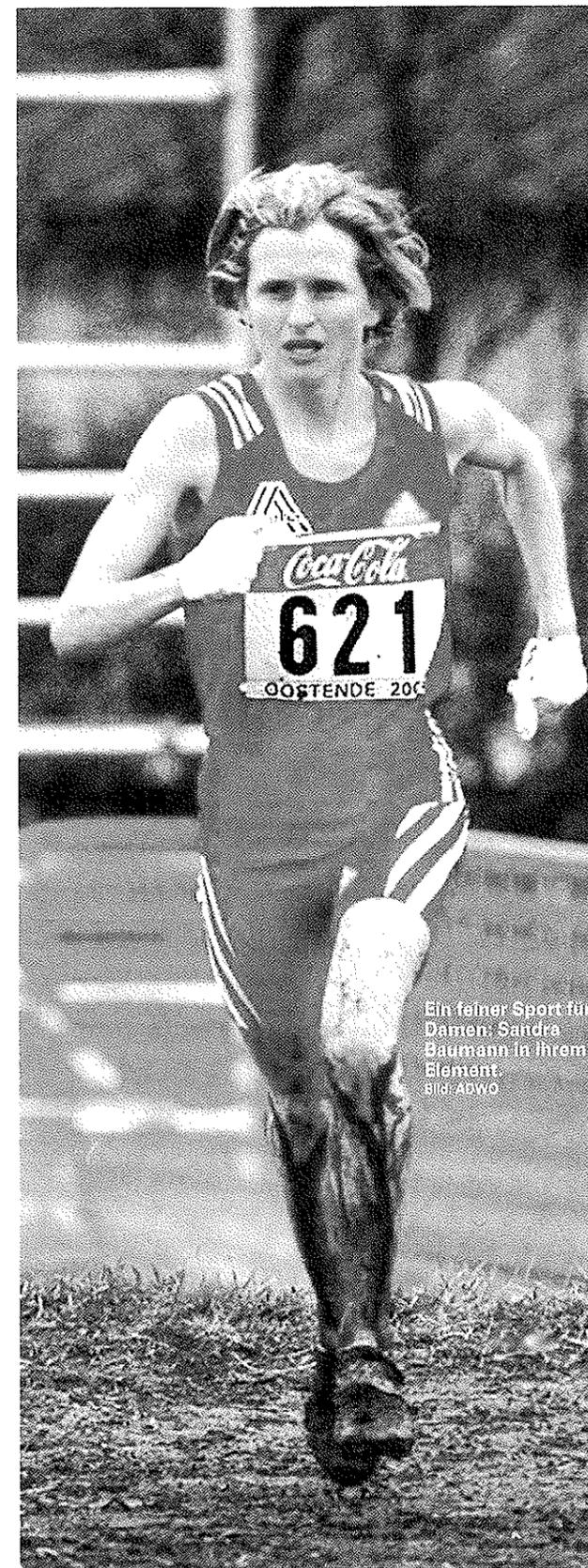
## Berglauf dienstlich und privat

Die Lage im internationalen Berglauf ist schwieriger geworden. Der traditionelle Grand-Prix und die neue WMRA Berglauf-Serie nehmen einander Termine und Läufer weg.

Da auch die nationalen Meisterschaften unterzubringen sind, in Italien zum Beispiel drei Läufe, wird die Elite im Berglauf-Laufen wahrscheinlich nur einmal gegeneinander antreten, und zwar am 5. August in Telfes im Stubaital. „Das ist ein Rückschritt und ein Kompromiß zwischen den beiden Serien ist für die Zukunft wohl unumgänglich“, sagt Österreichs Berglauf-Referent Ernst Künz.

Bereits am 1. Juli findet in Cerklje in Slowenien die European Trophy statt. Die etwa neun Kilometer lange Strecke auf Forstwegen und Steigen mit Wurzeln wird nach mäßig ansteigenden 3,5 Kilometern immer steiler. Zum Schluss wartet eine 600 Meter lange, extrem steile Schipiste, ehe es dann 100 Meter flach ins Ziel geht. Bei der Generalprobe im

Vorjahr wurde Helmut Schmuck knapp vom Italiener Antonio Molinari bezwungen. Die Qualifikation für die österreichische Nationalmannschaft erfolgt im Rahmen der Staatsmeisterschaften am 10. Juni in Obdach. Letzte Entscheidungen könnten beim Innsbrucker Seegrube-Berglauf am 17. Juni getroffen werden. Für die Nominierung des Nationalteams ist Helmut Schmuck verantwortlich. Vier Damen und vier Herren werden nach Slowenien geschickt. Am 1. und 2. Mai trafen sich im Haus Künz in Telfes die langjährigen Berglauf-Konkurrenten Antonio Molinari und Helmut Schmuck ganz privat. Molinari feierte mit Gattin Francesca und dem acht Wochen alten Töchterchen Ester den ersten Hochzeitstag.



Ein feiner Sport für Damen: Sandra Baumann in ihrem Element.  
Bild: ADWO



Der Berg ruft und Tausende folgen.

## Das Laufziel, das dem Himmel am nächsten ist: Der Großglockner

HEILIGENBLUT. Gleich zweimal ist der höchste Berg Österreichs in den nächsten Wochen das Ziel großer Laufveranstaltungen. Beim Großglockner-Straßenlauf am 3. Juni sind die Läufer dem Himmel am Nächsten.

Von der Mautstelle in Ferleiten wird die Hochalpenstraße in Serpentinau hinauf gelaufen. Auf den 14,2 Kilometern mit 1420 Metern Höhendifferenz werden alle Klima- und Vegetationszonen zwischen Österreich und der Arktis durchlaufen. Am Ende steht

man vor dem höchsten Gipfel Österreichs - dem Großglockner. Mehr als 1.000 Volksläufer haben sich angemeldet.

### Echter Berglauf

Am 22. Juli ist der Glockner erneut das Ziel einer großen Laufbewegung, dann einer sehr elitären. Der zum Berglauf-

Grand-Prix zählende Großglocknerlauf setzt einen Teil der Weltelite in Bewegung. Die Schönheit der Strecke ist kaum zu überbieten: Nach dem Start in Heiligenblut geht es vorbei an einem Wasserfall, über blühende Almwiesen, eine spektakuläre Hängebrücke, entlang von zwei Seen, immer mit

Blick auf den Großglockner, direkt auf den Gletscher zu und schließlich steil zur Franz-Josefs-Höhe 2370 Meter über Meeressniveau. Start und Ziel sind 13 Kilometer und 1079 Höhenmeter voneinander entfernt. Unterschiede zum Straßenlauf? ÖLV-Berglaufreferent Ernst Künz: „Wir laufen über Stock und Stein. Und die Spitzenbesetzung, die durch den Grand-Prix-Status gegeben ist.“ Mit dem Matterhorn, den drei Zinnen und dem Großglockner sind seit diesem Jahr drei der berühmtesten Berge der Alpen Anlaufstelle im Berglauf-Grand-Prix.

### Berglauf-Grand-Prix

8. Juli	Danis-Berglauf, Lenzerheide / SUI
22. Juli	Großglocknerlauf, Heiligenblut / AUT
5. August	Schlickeralmlauf, Telfes / AUT
19. August	Matterhornlauf, Zermatt / SUI
9. September	Drei Zinnen Alpin-Marathon, Sexten / ITA
30. September	Hochfelln-Berglauf, Bergen / GER

[www.berglaufgrandprix.de](http://www.berglaufgrandprix.de)

### WMRA Berglauf-Serie

17. Juni	Seegrube-Berglauf, Innsbruck / AUT
28. Juli	Snowdon-Race, Llanberis / GBR
26. August	Challenge Steilina, Susa / ITA
2. September	Kitzbüheler Horn-Bergstraßenlauf / AUT
15./16. September	World Trophy, Arta Terme / ITA
6. Oktober	Smarna Gora, Ljubljana / SLO

[www.eaa-athletics.ch/wmra/](http://www.eaa-athletics.ch/wmra/)

### TELEGRAMM

**4. März, Wiener Neustadt: NÖLV-Crosslaufmeisterschaften**  
MÄNNER Langstrecke (9.700 m): 1. Roman Hailing (ULC Mödling) 32:21, 2. Oliver Pangratz (ULC Road Runners Klosterneuburg) 32:24, 3. Martin Pioner (SVS) 32:28. Mannschaft: ULC Road Runners Klosterneuburg (Oliver Pangratz, Anton Dollezal, Alexander Kurill) 1:41:51. MÄNNER Kurzstrecke (4.270 m): 1. Manfred Riemer (LC Waldviertel) 13:19, 2. Milan Erer (U. Waidhofen/Y.) 13:25, 3. Florian Dürr (SVSG Lunz/See) 13:38. Mannschaft: SVS (Stefano Palma, Gottfried Kröll, Ernst Moser) 41:38. SENI- OREN (5.298 m): AK 40: Louis Wildpaner (HSV Melk) 17:48. AK 45: Karl Wege- rer (ULC Ardagger) 19:06. AK 50: Ernst Schnell (ULC Mödling) 18:55. AK 55: Hans Plasch (HSV Melk) 20:25. AK 60: Josef Scharf (ATV Vösendorf) 20:37. AK 65: Rudolf Friedbacher (HSV Marathon Wr. Neustadt) 22:20. JUNIOREN (5.298 m): Reinhard Schuh (SVS) 17:30. Mann- schaft: U. Waidhofen/Y. (Thomas Pech- hacker, Harald Pichlbauer, Herbert Rin- ner) 59:17. JUGEND (3.868 m): Lukas Zauner (USKO Melk) 12:59. Mannschaft: USKO Melk (Lukas Zauner, Lukas Bau- ernberger, Mario Gruber) 41:09. SCHÜLER (2.840 m): Andreas Schorn (U. Waidhofen/Y.) 10:06. Mannschaft: U. Waidhofen/Y. (Andreas Schorn, Paul Schneckenleitner, Christian Schorn) 31:50. FRAUEN (4.270 m): 1. Helene Eidenber- ger (LCA umdasch Amstetten, 1. AK 35) 16:05, 2. Andrea Hollunder (ATSV OMV Auersthal, 2. AK 35) 16:51, 3. Notburga Brandstetter (ULC Ardagger, 3. AK 35) 17:39. Mannschaft: LCA umdasch Amstetten (Helene Eidenberger, Edith Mayrhofer, Elfriede Spiegl) 51:59. AK 40: Brigitte Köglner (ATSV Ternitz) 18:47. AK 45: Edith Mayrhofer (LCA umdasch Amstetten) 17:50. AK 50: Traude Gstöt- ner (U. Purgstall) 21:32. JUNIOREN: Daniela Fleischmann (SVS) 15:32. JUGEND (2.840 m): Astrid Resch (LCU Euratsfeld) 10:55. SCHÜLER (1.924 m): Patricia Lukas (LC Strasshof) 7:29. Mann- schaft: ULC Mödling (Caroline Schnabel, Lisa Millonig, Christine Springer) 23:47.

**11. März, Krems: Vier-Städte Cross-Cup**  
**4. Lauf**  
MÄNNER (6 km): 1. Manfred Riemer (LC Waldviertel) 18:55, 2. Roland Scheiflinger (Naturfreunde St. Pölten) 19:16, 3. Ger- hard Gutmann (HSV Melk, 1. AK 30) 19:37. FRAUEN (6 km): 1. Annabella Grapler (Amateure Steyr) 24:02, 2. Dagmar Kai- ser-Waitzer (TRV Radstudio Krems, 1. AK 30) 24:44, 3. Gaby Hoffmann (LCC Wien, 1. AK 40) 24:50. Endstand nach 4 Läufen  
MÄNNER: 1. Alois Redl (LCC Wien) 300 Pkte, 2. Manfred Riemer (LC Waldviertel) 298, 3. Gerhard Gutmann (HSV Melk, 1. AK 30) 283. FRAUEN: 1. Annabella Grapler (Amateu- re Steyr) 213 Pkte, 2. Gaby Hoffmann (LCC Wien, 1. AK 40) 201, 3. Dagmar Kai- ser-Waitzer (TRV Radstudio Krems, 1. AK 30) 199.

**11. März, Wien: WLV-Crosslaufmeisterschaften**  
Die Wiener Meisterschaft im Crosslauf auf der Donauinsel gab einen kleinen Vor- geschmack auf die Staatsmeisterschaf- ten eine Woche später an gleicher Stel- le: Interessante Entscheidungen, wenig Zuschauer, viel Wind. Peter Wundsam hatte im Kurzstreckenbewerb die längste Zeit das Tempo bestimmt. Martin Stein- bauer und Manfred Spiess hielten sich in seinem Windschatten und überholten den Routinier kurz vor Schluss. Landes- meister auf der Langstrecke wurde Alois Redl. Andrea Mayr überzeugte in der Damenklasse mit bester Beinarbeit. Als Schlankste bot sie überdies den gering- sten Luftwiderstand.

**• christine illetschko •**  
MÄNNER Langstrecke: 1. Alois Redl (LCC Wien) 32:23, 2. Helmut Schmuck (LCC Wien) 32:50, 3. Christian Krem- slehner (LCC Wien) 32:59. Mannschaft: LCC Wien (Alois Redl, Helmut Schmuck, Christian Kremlechner) 1:38:13. MÄN- NER Kurzstrecke: 1. Martin Steinbauer (UKJ Wien) 10:46, 2. Manfred Spiess (LCC Wien) 10:56, 3. Peter Wundsam (LCC Wien) 10:57. Mannschaft: LCC Wien (Manfred Spiess, Peter Wundsam, Ronald Smetacek) 32:51. JUNIOREN: Thomas Koglbauer (LCC Wien) 11:30. Mannschaft: LCC Wien (Thomas Kog- lbauer, Peter Rabensteiner, Abdollah Aydogan) 36:25. JUGEND: Jonas Lind- maier (LCC Wien) 12:31. Mannschaft: LCC Wien (Jonas Lindmaier, Daniel Lor- ber, Reginald Kallinger) 38:07. SCHÜLER: Rainer Brinskele (UKJ Wien) 12:03. Mannschaft: LCC Wien (Konstantin Len- ner, Herbert Jonas, Süleyman Yenier) 37:56. FRAUEN: 1. Andrea Mayr (LCC Wien) 16:45, 2. Sigrd Panovsky (ÖTB Wien) 18:41, 2. Viera Toporek (LCC Wien) 19:22. Mannschaft: LCC Wien (Andrea Mayr, Viera Toporek, Elke Innerebner) 55:52. JUGEND: Judith Haller (SV Mars- wiese) 15:04. Mannschaft: UKJ Wien (Marianne Dobner, Annemarie Wilhelm, Stefanie Duchet) 50:07. SCHÜLER: Dunia Maldonado (LCC Wien) 12:33. Mannschaft: LCC Wien (Dunia Maldona- do, Lisa-Maria Leutner, Judhpreet Bajwa) 39:44.

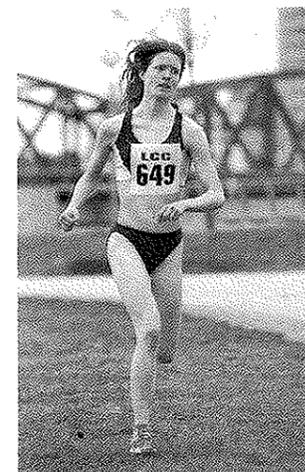
Salzmann, Elisabeth Summer, Elsbeth Heinzele) 1:09:10. JUNIOREN (4 km): Elis- abeth Reiner (TS Bregenz-Stadt) 17:54. JUGEND (3,2 km): Friederike Heinzele (ULC Dornbirn) 12:28. SCHÜLER (2 km): Yvonne Stelzer (TS Gisingen) 8:00. Mannschaft: TS Hörbranz (Martina Köb, Janine Großgasteiger, Michaela Sutter) 28:33.

**11. März, Wien: WLV-Crosslaufmeisterschaften**  
Die Wiener Meisterschaft im Crosslauf auf der Donauinsel gab einen kleinen Vor- geschmack auf die Staatsmeisterschaf- ten eine Woche später an gleicher Stel- le: Interessante Entscheidungen, wenig Zuschauer, viel Wind. Peter Wundsam hatte im Kurzstreckenbewerb die längste Zeit das Tempo bestimmt. Martin Stein- bauer und Manfred Spiess hielten sich in seinem Windschatten und überholten den Routinier kurz vor Schluss. Landes- meister auf der Langstrecke wurde Alois Redl. Andrea Mayr überzeugte in der Damenklasse mit bester Beinarbeit. Als Schlankste bot sie überdies den gering- sten Luftwiderstand.

**• christine illetschko •**  
MÄNNER Langstrecke: 1. Alois Redl (LCC Wien) 32:23, 2. Helmut Schmuck (LCC Wien) 32:50, 3. Christian Krem- slehner (LCC Wien) 32:59. Mannschaft: LCC Wien (Alois Redl, Helmut Schmuck, Christian Kremlechner) 1:38:13. MÄN- NER Kurzstrecke: 1. Martin Steinbauer (UKJ Wien) 10:46, 2. Manfred Spiess (LCC Wien) 10:56, 3. Peter Wundsam (LCC Wien) 10:57. Mannschaft: LCC Wien (Manfred Spiess, Peter Wundsam, Ronald Smetacek) 32:51. JUNIOREN: Thomas Koglbauer (LCC Wien) 11:30. Mannschaft: LCC Wien (Thomas Kog- lbauer, Peter Rabensteiner, Abdollah Aydogan) 36:25. JUGEND: Jonas Lind- maier (LCC Wien) 12:31. Mannschaft: LCC Wien (Jonas Lindmaier, Daniel Lor- ber, Reginald Kallinger) 38:07. SCHÜLER: Rainer Brinskele (UKJ Wien) 12:03. Mannschaft: LCC Wien (Konstantin Len- ner, Herbert Jonas, Süleyman Yenier) 37:56. FRAUEN: 1. Andrea Mayr (LCC Wien) 16:45, 2. Sigrd Panovsky (ÖTB Wien) 18:41, 2. Viera Toporek (LCC Wien) 19:22. Mannschaft: LCC Wien (Andrea Mayr, Viera Toporek, Elke Innerebner) 55:52. JUGEND: Judith Haller (SV Mars- wiese) 15:04. Mannschaft: UKJ Wien (Marianne Dobner, Annemarie Wilhelm, Stefanie Duchet) 50:07. SCHÜLER: Dunia Maldonado (LCC Wien) 12:33. Mannschaft: LCC Wien (Dunia Maldona- do, Lisa-Maria Leutner, Judhpreet Bajwa) 39:44.

**18. März, St. Pölten: Staffelfcrosslauf**  
MÄNNER (6 km): Roland Scheiflinger / Andreas Schindele (St. Pölten) 19:50. ÜBER 100 JAHRE: Friedrich Singer / Ger- hard Hörzinger (Breitenfurt / Purkersdorf) 24:26. FAMILIE: Josef Ulrich / Leopold Ulrich (Wien / Schiltner) 23:04. FRAUEN (6 km): Margaret Windbichler / Martina Windbichler (Gablitz) 29:25. MIXED (6 km): Thomas Kolafa / Silvia Gruber (Pottenbrunn / Ossarn) 23:55. GELO- STE: Ulrike Hoffmann / Werner Hiess (Gerersdorf / Viehofen) 26:05.

**24. März, Aschau: BLV-Berglaufmeisterschaften**  
MÄNNER (10.750 m): 1. Jozsef Gulyas (SC europrint pannonia) 44:19, 2. Man- fred Gamauf (HSV Pinkafeld) 45:09, 3. Felix Meizer (HSV Pinkafeld) 47:55. SENI- OREN: Eduard Holzer (LC Horitschon) 49:19. JUGEND (3.660 m): Christoph Ulrich (HSV Pinkafeld) 17:01. FRAUEN (10.750 m): 1. Klaudia Meister- hofer (HSV Pinkafeld) 55:46, 2. Elisabeth Hochwarter (LAC RAIKA Aschau) 1:14:11. SENIOREN: Erna Grandits (LC Tiger Stinatz) 1:04:06. JUGEND (3.660 m): Denise Ulreich (HSV Pinkafeld) 20:10. **Int. Aschauer Berglauf**  
MÄNNER (10.750 m): 1. Hermann Gruber (LCC Wien, 1. AK 30) 43:24, 2. Mich- ael Hohenwarter (KLC) 44:00, 3. Jozsef Gulyas (SC europrint pannonia, 2. AK 30) 44:19. FRAUEN (10.750 m): 1. Kinga Pracser 51:26, 2. Klaudia Meisterhofer (HSV Pin- kafeld) 55:46, 3. Erna Grandits (LC Tiger Stinatz, 1. AK 40) 1:04:06.



Die Brücke zu den Konkurren- tinnen brach Andrea Mayr bei den Wiener Crosslaufmeisterin ab. Sie steuerte dem Ziel allei- ne entgegen.

Bild: Michael Mayr

**24. März, Aschau: BLV-Berglaufmeisterschaften**  
MÄNNER (10.750 m): 1. Jozsef Gulyas (SC europrint pannonia) 44:19, 2. Man- fred Gamauf (HSV Pinkafeld) 45:09, 3. Felix Meizer (HSV Pinkafeld) 47:55. SENI- OREN: Eduard Holzer (LC Horitschon) 49:19. JUGEND (3.660 m): Christoph Ulrich (HSV Pinkafeld) 17:01. FRAUEN (10.750 m): 1. Klaudia Meister- hofer (HSV Pinkafeld) 55:46, 2. Elisabeth Hochwarter (LAC RAIKA Aschau) 1:14:11. SENIOREN: Erna Grandits (LC Tiger Stinatz) 1:04:06. JUGEND (3.660 m): Denise Ulreich (HSV Pinkafeld) 20:10. **Int. Aschauer Berglauf**  
MÄNNER (10.750 m): 1. Hermann Gruber (LCC Wien, 1. AK 30) 43:24, 2. Mich- ael Hohenwarter (KLC) 44:00, 3. Jozsef Gulyas (SC europrint pannonia, 2. AK 30) 44:19. FRAUEN (10.750 m): 1. Kinga Pracser 51:26, 2. Klaudia Meisterhofer (HSV Pin- kafeld) 55:46, 3. Erna Grandits (LC Tiger Stinatz, 1. AK 40) 1:04:06.

**1. April, Wien: Frühlinglauf Hadersdorf-Weidlingau**  
MÄNNER (4 km): 1. David Plasser (ÖTB Wien) 16:55, 2. Max Jahn (ÖTB HaWei) 17:10, 3. Philipp Fischer 18:19. FRAUEN (2 km): 1. Gabriela Winkler (IGLA long life) 9:04, 2. Edith Schlemitz (PHTV) 10:29, 3. Eva Katlein (ULC Road Runners Klosterneuburg) 11:23.

**21. April, Pregarten: Geländelauf**  
Nach dreiwöchiger Regenperiode im April gab es Geländelauf pur in Pregarten.

Der weiche Untergrund war etwas für die ganz Harten. Hubert Maier von Natur- fabrik Ahorn und Johanna Magauer aus Rohrbach waren als Erste im Ziel, auf den Plätzen landeten die Pregartner Max Springer, Markus Hametner, Egon Schmalzer, Irmgard Kubicka. MÄNNER (6,5 km): 1. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn, 1. AK I) 21:07, 2. Max Springer (LG AU Pregarten, 1. AK II) 21:35, 3. Markus Hametner (LG AU Pre- garten, 2. AK II) 21:50. FRAUEN (6,5 km): 1. Johanna Magauer (U. Rohrbach/Berg, 1. AK I) 25:40, 2. Irmgard Kubicka (LG AU Pregarten, 1. AK II) 26:43, 3. Christa Stiermayr (Pasching, 2. AK I) 30:29.

**22. April, Wien: Johann-Pichler-Gedächtnislauf**  
MÄNNER (3.750 m): 1. Markus Reifinger (IGLA long life) 11:08, 2. Stephan Wöger- bauer (ÖTB Wien) 11:09, 3. Emmerich Kreuzeder (UKJ Wien) 11:58. FRAUEN (3.750 m): 1. Gabriela Winkler (IGLA long life) 12:05, 2. Veronika Vidow- itsch (Kaiser-Ebersdorf) 15:59, 3. Ger- traud Steiner (Simmering) 17:51.

**22. April, Linz: Mohnstrudellauf**  
Schon Regentage vor dem Mohnstru- dellauf zeichnete sich ab, dass die tradi- tionelle Kinderveranstaltung zum ersten Mal in 37 Jahren nicht im Zaubertaler Wald durchführbar sein würde. Die Strecke war „unlauffar“. Absagen kam auf keinen Fall in Frage, daher suchten die Veranstalter vom ULC Linz-Oberbank nach einer Alternative und fanden sie in St. Margarethen auf einem Wiesenstück zwischen Bundesstraße und Donau. Das Echo war positiv und trotz des kalten, regnerischen Wetters kamen 101 Kinder und Jugendliche zum Start - und ins Ziel. Mohnstrudel gab es mehr als genug und die Stimmung unterschied sich wohltu- end von den Witterungsbedingungen. Den Dr. Helmut Werthner-Gedenkpreis für die beste Tagesleistung gewann die elfjährige Eva Böhnisch.

**• eva obermayr •**  
**29. April, Fürstenfeld: Lauf zur Riegersburg**  
Wie im Vorjahr gab es wieder zwei Sie- ger beim Lauf auf die Riegersburg: Tho- mas Krejci und Peter Pfrifl liefen mit der gleichen Zeit ins Ziel auf der Burg. Ihre 54:41 Minuten bedeuteten ebenso Streckenrekord wie die 1:04:11 Stunden der schnellsten Dame, Elisabeth Singer. Der Riegersburglauf ist aber auch ein Ereignis für Genussläufer. Ihr Anreiz sind die blühenden Wiesen und das markan- te Ziel. MÄNNER (14,7 km): 1. ex aequo Tho- mas Krejci (TV Fürstenfeld) und Peter Pfrifl 54:41 (Streckenrekord), 3. Hannes Harrer (Top in Form, 1. AK 30) 56:22. FRAUEN (14,7 km): 1. Elisabeth Singer (U. RAIKA Lienz, 1. AK 30) 1:04:11 (Streckenrekord), 2. Maria Zechmeister (Happy Lauf Anger, 2. AK 30) 1:07:58, 3. Berta Vilics (LCC Wien, 1. AK 40) 1:22:30. <http://tvff.virtualave.net>

**1. Mai, Zirl - Hochfilzen: RAIKA-Berglauf**  
MÄNNER (HD 400 m): 1. Helmut Schmuck (LCC Wien, 1. AK 30) 24:01, 2. Josef Tschurtschenthaler (U. Salzburg) 24:56, 3. Alfred Mandl (Henndorf) 24:56. FRAUEN (HD 400 m): 1. Maria Emberger (LG Pletzer Hopfgarten, 1. AK 40) 31:45, 2. A. Vogelsberger (Innsbruck, 2. AK 40) 33:27, 3. Kathrin Sojer (Völs, 3. AK 40) 34:29.

## Ernährung

## Gerste – mehr als ein Saft

Ernährung ist ein Thema, seit dem Menschen Sport betreiben. Schon römische Legionäre aßen vor Ausdauerleistungen Getreidebrei und für die alten Griechen war Gerste ein geistiges und körperliches Kräftigungsmittel. Die moderne Sportmedizin kann diese alten Ernährungsweisen wissenschaftlich untermauern: Kohlenhydratreiche Kost steigert den Gehalt an Glykogen in den Muskeln und befähigt zu Ausdauerleistungen. Die Gerste kennen wir vom Bierbrauen. Doch dieses Getreide hat mehr als nur flüssige Qualitäten. Der ganze Mehlkörper ist stärker als bei anderen Arten mineralisch durchdrungen. Nach der Wirkstoffabelle von Professor Schwegart enthält Gerste Kalzium, Eisen, Kobalt, Zink und Phosphor und besitzt einen beträchtlichen Anteil Kieselsäure. Ferner enthält sie die

Vitamine B1, B2, B5, B6 und E und einen hohen Anteil Inosit. Dieses Inosit verstärkt die Wirkung von Vitamin E, wirkt gemeinsam mit Vitaminen der B-Gruppe günstig auf das Nervensystem. Außerdem fördert es die Bildung von Glykogen und die Keimdrüsenfunktion, ebenso die Muskelzellen- und Bindegewebsfunktionen. Maximal gefüllte Glykogenspeicher sind besonders wichtig bei hohen Belastungsintensitäten – zum Beispiel beim Marathonlauf. B-Vitamine sind laut Professor Michael Hamann an wichtigen Stoffwechselreaktionen beteiligt und helfen Kohlehydrate in Energie umzusetzen. B1 ist das Energievitamin schlechthin, weil es in den Kohlehydratstoffwechsel eingreift. B6 gilt als Schlüsselvitamin des Proteinstoffwechsels. Mangel an Vitamin B6 zeigt sich in nachlassender Koordinationsfähigkeit. Gerste muss geschält werden, da der Spelz für den Verzehr ungeeignet ist. Durch Abschleifen erhält man die Rollgerste. Gerstenflocken enthalten noch Keim und Samenhaut. Gerstenmehl wird aus Rollgerste gewonnen. Es wird wie die Rollgerste für Suppen und Kindermehle verwendet.

• christine illetschko •

## Medien

## Pressearbeit in der Praxis

Ausgezeichnete Pressearbeit leisten manche Veranstalter – bis zum Ereignis. Sie verschicken massenhaft Ankündigungen, telefonieren mit den Redakteuren und werben in Zeitungen für ihren Lauf oder ihr Meeting. Doch vom Tag der Veranstaltung an, herrscht Funkstille. Bis zum nächsten Jahr. Die Erfahrung zeigt: Wer es nicht der Mühe wert fand ein Ergebnis zu mel-

den, wird sich schwer tun, neuerlich Aufmerksamkeit zu wecken. „Is eh im Internet gestanden...“ reicht nicht. Die Information gehört auf den Redaktionstisch!

Der Weg ins Blatt: Eine Presseaussendung muss

- echte Neuigkeiten,
- harte Fakten (vor allem aktuelle Daten, Ergebnisse, authentische Zitate),
- einen guten Titel und
- eine überschaubare Länge aufweisen. Mails oder Faxe sollten nie länger als eine oder zwei Seiten sein und keine Grafiken enthalten. Eine Redaktion ist keine Papierfabrik! Der Hinweis auf eine Internetadresse ist bequem für den Veranstalter,

Medizin  
ABS für KDG

KDG, ein neues Trainingsgerät? Falsch geraten. KDG sind die wenig beweglichen Gelenke zwischen dem Kreuzbein und den beiden Darmbeinschaukeln. Das Kreuzbein (Os sacrum), die Basis der Wirbelsäule, bildet mit den beiden Darmbeinen (Ossa Coxae) den Beckenring. Das Kreuzbein überträgt die Last des Rumpfes über die Kreuzdarmbeingelenke auf die Darmbeine, diese geben die Körperlast über die Hüftgelenke an die unteren Extremitäten weiter. Die Kreuzdarmbeingelenke haben damit in erster Linie die Aufgabe, die Last des Oberkörpers zu tragen und erst in zweiter Linie Gelenkfunktion.

Das Kreuzbein ist der Mittelpunkt des Körpers. Blockieren die Kreuzdarmbeingelenke, ist die Statik des ganzen Körpers betroffen. Durch eine Blockade kann ein funktioneller Beinlängenunterschied bis zu 15 Millimeter entstehen. Die Beschwerden können sehr vielseitig sein und werden oft nicht auf die Symptomatik einer KDG-Blockade gedeutet. Probleme mit der gesamten Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke mit

den dazugehörigen Muskelgruppen sind keine Seltenheit. Die statische Verschiebung schränkt auch die Bewegungsfreiheit der großen Gelenke ein. Welche Symptome deuten auf eine Blockade hin?

- asymmetrische Bewegungseinschränkung beim Dehnen der Oberschenkel- und Beckenmuskulatur
- ein ziehender Schmerz in der Leiste oder Kniekehle
- Beinlängenunterschied in Rückenlage
- Einschränkung der Beweglichkeit in der Wirbelsäule

Aus Sicht der Akupunkt-Massage nach Penzel (APM) ist jedes blockierte Gelenk ein energetisches Störfeld, das behandelt werden muss. Nach einem genauen Sicht- und Tastbefund wird ein energetischer Ausgleich in den Meridianen durchgeführt. Erst dann wird das Kreuzdarmbeingelenk sanft und ohne Kraftaufwand zentriert. Mit einer speziellen Übung lernt der Sportler das Gelenk freizuhalten.

Mit freien Gelenken hat man einen freien Schritt und einen freien Geist!

• thomas zoidl •

Praxis für energetische Therapie  
中華按摩®  
AKUPUNKT-MASSAGE  
Thomas Zoidl  
Georg-Grüningerstr. 91, 4050 Traun  
Tel.: 07229/76490 oder 0664/3768242

bloß dem Journalist fehlt die Zeit, die Siegerleistungen aus dem Netz zu fischen. Fotodateien nur nach Vereinbarung mit-schicken! Langwieriges Herun-



Kein Fax, kein Mail, mit mehr als zwei Seiten Text!  
Bild: PLOHE

terladen blockiert und verteuert gut gemeinte Aktionen. Fachmagazine, die nicht tagesaktuell erscheinen, sind dankbar für Ergebnislisten, Berichte und Fotos, die ihnen per Post geschickt werden. Als Mail oder Fax übermiltelt, sprengen die Monsterdokumente all zu oft den Rahmen des Verträglich. Journalisten sortieren die Informationen beinah nach der Qualität des Inhalts. Darum ist es doppelt wichtig, die modernen Medien sinnvoll einzusetzen.

## Lauf-Ausflug

## Mödling – Vorderbrühl – Pfaffstätten

Die Gegend zwischen Mödling und Baden ist für viele ein beliebtes Ausflugsgebiet. Wen wundert's, dass sich Läufer auf die Spuren der Wanderer begeben haben. Ein möglicher Ausgangspunkt für eine der vielen Laufstrecken befindet sich bei der „Goldenen Stiege“ (oder auch Bockerl-Wirt), Südautobahn, Abfahrt Mödling. Wenn man an Wochenenden früh genug kommt, sind reichlich Parkplätze vorhanden. Von dort führt ein schmaler ansteigender Weg vorbei an der beliebten Kletterwand etwa einen Kilometer bergauf zur Kreuzung Oberer Dreistundenweg – Anninger Forsthausstraße. Bei dieser Kreuzung befinden sich auch Start und Ziel einer im November stattfindenden Laufveranstaltung mit äußerst eigenwilligem und reizvollem Flair. Hohe Föhren und Laubholzspenden bei Hitze reichlich Schatten, der Geruch von Tannennadeln, Harz, Moos und feuchter Erde ist ständiger Begleiter. Wendet man sich nach rechts, wählt man die kürzere Strecke. Achtung bei der nächsten Wegga-

belung: Der Obere Dreistundenweg führt, wie der Name schon sagt, nach oben, ist ein leicht kupierter Waldweg und ein reiner Genusslauf. Der Fuß setzt weich auf den Nadelteppich. Schon nach kurzer Zeit genießt man den traumhaften Ausblick zum Husarentempel (erreichbar über den Grenzweg) und rechter Hand zur Ruine Mödling („An der Goldenen Steige“ ca. einen Kilometer bergauf, scharf nach rechts; gut beschildert). Nach 3,5 Kilometern ist man am Wendepunkt angelangt. Zurück kann man es so richtig laufen lassen. Der Waldboden dämpft die Schritte. Nach einer Information des fünfjährigen Staatsmeisters Hannes Gruber stammt der Name des Dreistundenweges vermutlich aus der Zeit um 1800, in der diese Wege in den Föhrenbergen angelegt wurden. Die Menschen wanderten wahrscheinlich damals in drei Stunden von der Mödlinger Altstadt zum Dreistundenweg. Sollte diese Route zu kurz sein, gibt es viele weitere Möglichkeiten, länger unterwegs zu sein. Zum Beispiel über den Unteren Dreistundenweg rund um die Maierewiese und wieder zurück, ca. fünf Kilometer. Oder bei der Gabelung Goldene Stiege – Dreistundenweg in südlicher Richtung zum Beethovenweg 404, weiter oberhalb von Gumpoldskirchen bis in die Einöde bei Pfaffstätten.

• christine illetschko •

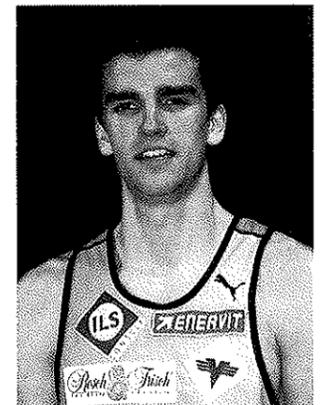
## Web-Site Story

Animierte Leichtathletik  
www.sportpaedagogik-online.de/animation.html

Wer kennt sie nicht, die statischen Bildreihen in den vergilbten Leichtathletik-Lehrbüchern? Viele Trainer und Athleten benutzen diese auch heute noch als Basis für technische Weiterentwicklungen. „Wie startet man richtig aus der Startmaschine?“ „Wie soll der Anlauf beim Weitsprung aussehen?“ Statische Bildreihen können aber nur bedingt Antworten auf diese Fragen geben, da räumliche, zeitliche und dynamische Aspekte weitgehend fehlen oder überhaupt nicht darstellbar sind.

Animierte Lehrbildreihen sind bewegte Bilder (im GIF-Format) auf dem Computer-Bildschirm. Erste Ergebnisse aus dieser Entwicklung stellt dieses sportpädagogische Nachschlagewerk zur Diskussion: Mittels vorhandenen Zeichnungen, Bildern oder Videosequenzen kann sich jeder Athlet seinen eigenen Lehrfilm basteln. Wie das funktioniert, erklärt ein dreiteiliges Workshop. Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt und lassen keinen Wunsch offen. Man kann zum Beispiel die Bewegung durch Berühren mit dem Mauszeiger verlangsamen oder beschleunigen. Wie man die Bewegung aus verschiedenen Perspektiven gleichzeitig darstellt und sogar bewegungsbegleitende Geräusche

hinzufügt, wird anschaulich Schritt für Schritt erklärt. Das dazu nötige Programm kann für 30 Tage kostenlos downgeloadet werden (= speichern des Programmes am eigenen Computer). Die englische Version ist auf Grund der Benutzerfreundlichkeit kein Hindernis. Beschrieben wird die Erstellung von Lehrfilmen, darüber hinaus findet man zahllose Animationsbeispiele verschiedenster Sportarten und vor allem von jeder Disziplin der Leichtathletik. Vorbeiklicken lohnt sich: Eine interessante Web-Site, die Athleten und Trainern eine Alternative zu speicherintensiven Videos bei der technischen Analyse bietet.



• sebastian resch •

Ich möchte die  
**LEICHTATHLETIK**  
abonnieren

Jahresabo: Inland S 427,-  
Ausland S 537,-

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Bitte  
ausreichend  
frankieren

**LEICHTATHLETIK**  
c/o Dr. Christoph Michelic

Rosenthalgasse 3  
A-1140 Wien  
Tel/Fax: 01/911 98 76

## Einer von uns: Rainer Schrammel

(ATSV Linz, Jahrgang 1960, AK 40)



### Schifoarn? „Fast des Leiwandste“

Wolfgang Ambros hat einmal gesungen „Schifoarn ist des Leiwandste vos gibt“. Für Rainer Schrammel galt das bis zum 20. Lebensjahr auch. Bis dahin glaubte er an eine sportliche Zukunft auf zwei Brettl

und im gführigen Schnee, denn er zählte zu den besten zehn Schiläufern Oberösterreichs. Daneben spielte er noch Fußball in der Kampfmannschaft des SV Wilhering. Heimo Schmid, einem Sprinter vom ATSV

Linz, fiel seine Schnelligkeit auf. Mit 25 Jahren dann Schrammels Blitzstart in die Leichtathletik, nach nur drei Wochen Training: 100 Meter in 11,34 Sekunden, 200 Meter in 22,67, 6,76 Meter im Weitsprung und 51,98 Sekunden über 400 Meter, das alles an einem Wochenende. So ein Mann wird auch in der Stafel benötigt. Nach 70 Metern jedoch streikte ein Muskel - Zerrung. Schrammel begann mit systematischem Training, steigerte in den nächsten Jahren seine Leistungen zwischen 100 und 400 Metern auf 10,76, 22,21 und 49,39 Sekunden und im Weitsprung auf 6,96 Meter. Seit dem Vorjahr gehört der Sprinter der Mastersklasse an. Herausragend seine österreichischen Seniorenrekorde in der Altersklasse 40 über 100 und 200 Meter: 11,12 und 22,85 Sekunden. Heuer im März stellte er mit 7,03 Sekunden Hallen-Europarekord über 60 Meter für 40-jährige auf und wurde in

Bordeaux Senioren-Europameister. Sein nächstes Ziel sind die Senioren-Weltmeisterschaften im Juli in Brisbane, Australien. Als größten sportlichen Erfolg bezeichnet Rainer Schrammel aber etwas ganz anderes als einen Titelgewinn: „Ich hab' trotz 13 Schisaisonen, 12 Fußballjahren und einem leistungsorientiertem Leichtathletiktraining eine gerade Wirbelsäule und keine Probleme mit den Gelenken.“ Als er 1993 den kenyanischen 800m-Weltmeister Billy Konchellah in Linz traf, sagte ihm dieser: „Listen to your body.“ Schrammel begann auf seinen Körper zu horchen und gestaltete sein Training fortan nach dem Motto: Du sollst deinen Körper trainieren aber nicht ruinieren. Das ermöglichte dem Vater dreier Kinder heute immer noch, schnell zu laufen - mit und ohne Schi.

• heinz eidenberger •

## Mentales Training im Leistungssport

Die Stabilisierung von sporttechnischen Bewegungsabläufen im Wettkampf sowie die Stresskontrolle zur Vorstellungsoptimierung war das Thema eines Seminars von Universitäts-Dozent Dr. Rolf Frester und Dr. Thomas Wörz in Salzburg.

In Schlagworten:

1. Mentales Training im Leistungssport ergibt nur Sinn bei einer mindestens einjährigen Betreuungszeit.
2. Der Verlust des technischen Vermögens von Training zu Wettkampf beträgt bei nationalem Niveau 30 - 35 Prozent. Bei Weltklasseathleten reduziert sich dies auf durchschnittlich 5 - 10 Prozent.
3. Prozessorientierte Sportler sind gegenüber ergebnisorientierten Sportlern im Vorteil. Letztere stehen durch alleinige Orientierung an Limit- und Normerbringungen häufig

- unter zu großem Druck und scheitern.
- 4. Mentales Training muss in den sportlichen Entwicklungsprozess integriert sein.
- 5. Mentales Training ist bereits im GLT und ABT anwendbar.

Im Nachwuchsbereich kämpfen die Trainer durch die großen beruflichen und schulischen Anforderungen an ihre Athleten oft mit dem Erfüllen der Mindesttrainingszeiten. Die Gewährleistung einer sportlichen Weiterentwicklung gestaltet sich mitunter sehr schwierig. Aus diesem Blickwinkel erscheint eine

zusätzliche Trainingseinheit im mentalen Bereich oft unmöglich. Daher sollte im Nachwuchs das „vertraut werden“ mit den mentalen Möglichkeiten im Vordergrund stehen. Die Athleten sollen erfahren, dass das körperliche Training durch mentale Verfahren ergänzt und vertieft werden kann.

Dr. Rolf Frester beschrieb und erläuterte psychoregulative Verfahren im Nachwuchssport. In Gesprächen mit Trainern kommt immer wieder zum Ausdruck, dass manche dieser Verfahren unbewusst angewendet werden. Der Beginn des mentalen Trainings ist getan. Besteht nun die Möglichkeit als Trainer aktiv und bewusst psychoregulativ zu wirken, kann der mentale Bereich gezielt eingesetzt werden. Folgende Auflistung von Dr. Rolf Frester ist eine Beschreibung der psychoregulativen Möglichkeiten im GLT und ABT.

• harald sihorsch •



Gruppenübung beim Seminar.

**Fachliteratur:**  
Frester, R.: Erfolgreiches Coaching. Psychologische Grundlagen für Trainer. Vandenhoeck & Ruprecht, 2000.  
Frester, R.: Mentale Fitness für junge Sportler. Vandenhoeck & Ruprecht, 1999.  
Frester, R./ Wörz, Th.: Mentale Wettkampfvorbereitung. Vandenhoeck & Ruprecht, 1997.  
Wörz, Th.: Erfolg durch Selbstmanagement in Leistungssport und Berufsleben. Vandenhoeck & Ruprecht, 1999.

### Zusätzlich Gewand und Quartiere

SCHIELLEITEN. Mitteleuropäischer Durchschnitt - eine bessere Bezeichnung verdient das Wetter beim traditionellen Osterkurs des ÖLV in Schielleiten nicht. Trotzdem konnten alle Programme durchgeführt werden, wenn auch mit der einen oder anderen Gewandschicht mehr. 130 Athleten waren mit ihren Trainern in der Karwoche in die Sportschule Schielleiten gekommen. UKJ Wien, LCC Wien und Union Salzburg stellten mit 25 bis 30 Teilnehmern die stärksten Kontingente, weiters waren Gruppen von ATSV Linz, USKO Melk, IAC Orthosan, SV Schwechat, Union Pottenstein, ALC Webs, ULG Waldhausen und TLCASKÖ Feldkirchen im Einsatz. Darunter auch Top-Leute wie Martin Lachkovic und Martin Steinbauer, sowie Jan Siart aus dem U-23-EM-Kader und Benjamin Siart aus dem Jugend-WM-Kader. Dass in der Sportschule nur 100 Plätze zur Verfügung standen, trübte den Gesamteindruck ein wenig. Da die auswärtigen Wohnenden nahezu auf alle Vereine verteilt waren, leisteten alle einen Beitrag zum Gelingen des Osterkurses.

• karl sander •

### Psychoregulative Verfahren in unterschiedlichen Altersgruppen:

#### 1) Altersgruppe: 10 bis 13 Jahre

##### Aufgaben

- Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit entwickeln
- Konzentration schulen
- Bewegungsorientierte Informationen schneller verarbeiten

##### Verfahren

- Regulative Musik kombiniert mit psychomuskulären Übungen
- Anforderungsbezogenes Konzentrationstraining
- Sensomotorisches Wahrnehmungstraining/ Unterscheidungslernen an sportmethodischen Grundlagen

#### 2) Altersgruppe: 13 bis 15 Jahre

- Emotionale Stabilisierung
- Bewegungsvorstellung und Bewegungsgefühl ausprägen

- Relaxierende und aktivierende regulative Musik mit Selbstmotivierungsformen; Verhaltenstraining
- Feldenkreismethode und ideomotorische Übungsformen

#### 3) Altersgruppe 16-18 Jahre

- Regenerationsfähigkeit und psychische Belastbarkeit ausbauen
- anforderungsbezogene Entwicklung kognitiver Prozesse

- Psychomuskuläres Training; mentales Verhaltenstraining; Selbstmanagement/ Vorsatztraining
- Ideomotorisches Training kombiniert mit sensomotorischen Übungen

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

## Mit der U<sub>3</sub> bei Sport Konrath

vorbei, wo zu Hause ist!

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel. 7123485  
www.maxfun.at/sport-konrath

### Sprintspikes

Zoom Rival S II	S 899,-
Zoom Shift Fly	S 1299,-
Zoom Super Fly P	S 1799,-

### Mittel- und Langstrecke

Zoom Rival D III	S 899,-
Zoom Shift	S 1299,-
Zoom Ventulus	S 1599,-
Zoom Distance	S 1799,-

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> 14<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>  
Sa 9<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>  
langer Sa 9<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> durchgehend

### Cross

Zoom Country II	S 999,-
-----------------	---------

### Weit-, Hoch- und Dreisprung, Stabhoch

Zoom LJ	S 1499,-
Zoom HJ	S 1499,-
Zoom TJ/PV	S 1499,-

### Kugel, Diskus, Hammer

Zoom SD	S 1199,-
Zoom Rotational	S 1499,-

### Speer

Zoom Jav	S 1699,-
----------	----------

DER Schuhspezialist für Leichtathleten und Läufer



Jamaikanisch-österreichische Begegnung beim Training in Jamaica: Gudrun Egger, Alexandra Tüchi, Hallen-Weltmeisterin Sandie Richards, Michaela Egger, Hallen-Weltmeisterin Juliet Campbell, Horst Binna, Christian Röhrling.

## Jamaika oder: Es muss nicht immer Tartan sein

Nächstes Jahr sind in Jamaika die Junioren-Weltmeisterschaften. Für ÖLV-Nachwuchs-Bundestrainer Christian Röhrling ein entsprechender Anlass, zum Training mit einigen Athleten vom Sport-BORG Graz in die Karibik abzuheben.

Bei der Organisation des 17-tägigen Ausflugs halfen die Verantwortlichen des Leichtathletikvereins von Montego Bay. Dort haben die Österreicher auch ihr Trainingscamp aufgeschlagen und sie sammelten wertvollste Eindrücke, Erkenntnisse und Erfahrungen, vor allem für die Junioren-WM 2002 in Kingston. Röhrling: „Da kommt einiges auf uns zu!“ Außerdem ging er der Frage nach, wie & wo Jamaika seine Sprinterinnen aufbaut.

### Einfach bescheiden

Gleich beim ersten Training in Montego Bay eine besondere Erkenntnis: Eine 400-m-Grasbahn, vergleichbar bestenfalls mit dem holprigen Nebenfeld eines

Footballstadions, ist die übliche Unterlage für die jamaikanische Erfolge. Dies ist im ganzen Land so, nur die Hauptstadt Kingston verfügt mit dem National Stadium sowie dem Stadionnebenplatz über Anlagen aus Tartan. Und in Spanish Town, 15 Kilometer vor Kingston, existiert so etwas ähnliches...Trainer des dortigen Clubs ist übrigens Bert Cameron, der erste 400-m-Weltmeister der Geschichte. Für uns wurden Besuche und gemeinsame Trainingseinheiten mit einigen Highschools organisiert, so auch mit der bekannten Vere Technical Highschool. Hier lebt und trainiert Veronica Campbell, die im Vorjahr Junioren-Weltmeisterin über 100 und

200 Meter wurde. Logisch, dass auch sie auf der Grasbahn trainiert.

### Fünf Tage Meisterschaft

Gespräche mit anerkannten Trainern und Funktionären sowie der Besuch der „National Championships“ im Stadion von Kingston bildeten weitere Höhepunkte des Aufenthalts. Diese Meisterschaften sind das wichtigste Leichtathletikereignis von Jamaika. An ihnen nehmen Schüler B, Schüler A, Jugend und Junioren teil und sie dauern volle fünf Tage. 2.500 Aktive rannten und sprangen um die Titel und alleine am Schlußtag pilgerten 30.000 enthusiastische Leichtathletikfans ins National Stadium, um ihre Athleten und Highschools anzufeuern. Und das, obwohl für eine Eintrittskarte auf der großen Haupttribüne umgerechnet 350 Schilling zu bezahlen waren. Mehr als 200

Polizisten sorgten für Sicherheit im Stadion. Der gesamte Nachmittag, knapp sieben Stunden, wurde live im Fernsehen übertragen.

Veronica Campell und Kolleginnen dankten es mit Topleistungen. Mit 11,13 Sekunden über 100 Meter und 22,92 über 200 Meter bestätigte sie ihre Spitzenstellung bei den Juniorinnen in der Welt. Nicht minder beeindruckend eine (noch) unbekanntere Fünfzehnjährige - Anisha McLaughlin ihr Name: Sie lief 23,11 Sekunden über 200 Meter und 52,30 Sekunden über die Stadionrunde.

### Bis nächstes Jahr!

Nicht schlecht staunten wir, als zwei Weltmeisterinnen bei unserem Training in Kingston vorbeischauten und von sich aus mit uns zu plaudern begannen. Juliet Campbell und Sandie Richards gaben uns die Ehre. Campbell,

Hallen-Weltmeisterin von Lissabon über 200 Meter, Richards, die schnellste 400-m-Läuferin der Welt unterm Dach.

Ehreneinladungen beim Bürgermeister von Montego Bay und beim Generalmanager des weltberühmten Half-Moon-Clubs, dem Steirer Heinz Simmonitsch, sowie Besuche von Sehenswürdigkeiten und Besonderheiten verbunden mit einigen erholsamen Stunden an den weißen karibischen Stränden bei knapp 35 Grad haben uns vom österreichischen Spätwinter abgelenkt.

Hochmotiviert stiegen Alexandra Tüchi, Michaela und Gudrun Egger, Trainer Horst Binna und ich das Flugzeug in Mo-Bay mit einem einzigen Gedanken: Wir kommen wieder! Wenn möglich, schon im kommenden Jahr zu den Weltmeisterschaften in Kingston.

• christian röhrling •



Obst und Gemüse sind die Fitmacher in unserer Ernährung. Bild: PLOHE

## Obst und Gemüse – schmeckt und schützt

Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Kiwi, Bananen, Orangen, Salate, Karotten, Bärlauch, Paradeiser, Broccoli sind nahrhafte Fitmacher. Wem Gesundheit etwas bedeutet, der schätzt die Lebensmittel, die ihm der Feinkostladen Natur bietet.

Die Basis für körperliches und geistiges Wohlbefinden ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Experten empfehlen ein ausgeglichenes Verhältnis an Eiweiß, Fett und Kohlehydraten ebenso wie an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. „Damit der Körper von der positiven Wirkung der Inhaltsstoffe profitieren kann, müssen Obst und Gemüse reichlich und regelmäßig in den persönlichen Tages-Speiseplan integriert werden“, sagt Universitätsprofessor Dr. Paul Sevela, der Präsident der Österreichischen Krebshilfe. Eine an Obst und Gemüse reiche Ernährung stärkt erwiesenermaßen das Immunsystem, beugt Übergewicht vor und schützt vor Herz-Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt und Krebs.

Fünf Portionen, die fit machen  
Obst und Gemüse sind die Fitmacher in unserer Ernährung. Die Österreichische Krebshilfe empfiehlt täglich mindestens fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen. Das entspricht einem Verzehr von 400 Gramm Gemüse und 250 - 300 Gramm frischem Obst. Diese Mengen lassen sich gut auf fünf Mahlzeiten verteilen. In ihrem Ratgeber „Gesunde Ernährung“ schlägt die Österreichische Krebshilfe folgenden Obst- und Gemüse-Speiseplan vor:

- als Muntermacher zum Frühstück reichlich Obst
- am Vormittag ein Glas frisch gepressten Gemüse- oder Fruchtsaft
- zu Mittag reichlich Gemüse und Salat

- am Nachmittag eine Portion Obst zur Energiesteigerung
- am Abend eine Portion Gemüse

Eine derartige Ernährung schafft auf köstliche und gesunde Art die Voraussetzungen für Konzentration und Leistungskraft und beugt Erkrankungen vor. Informationen und Broschüren zum Thema „5 am Tag“ und über gesunde Ernährung können kostenlos bei der Österreichischen Krebshilfe angefordert werden. Tel. 01/7966450.

www.krebshilfe.or.at

• larissa pitzek •  
die apotheke

## Obst und Gemüse 7 einfache Tipps zur täglichen Umsetzung

- **5 am Tag**  
Täglich mindestens 5 Portionen unterschiedlicher Obst- und Gemüsearten essen.
- **Mehr Gemüse als Obst**  
Als Richtlinie gilt: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst pro Tag
- **5 Portionen = 5 mal eine Hand voll**  
Als Maßeinheit zur Bestimmung der Portionsgröße die Hand verwenden. Daraus ergeben sich dem Alter angepasste und benötigte Mengen
- **Säfte als Ersatz**  
Eine der 5 Portionen kann abwechselnd durch ein Glas frisch gepressten Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden.
- **Vielfalt hat Vorrang**  
Je vielfältiger, desto besser: Wo immer es möglich ist, verschiedene Obst- und Gemüsearten miteinander kombinieren
- **Frisches und auch verarbeitetes Obst und Gemüse**  
Zur Abwechslung bieten sich sowohl frisches als auch verarbeitetes Obst und Gemüse an (z. B. gefroren, konserviert, getrocknet). Auch Säfte gehören dazu.
- **Wahl nach Saison**  
Prinzipiell Obst und Gemüse nach Saison den Vorrang geben!



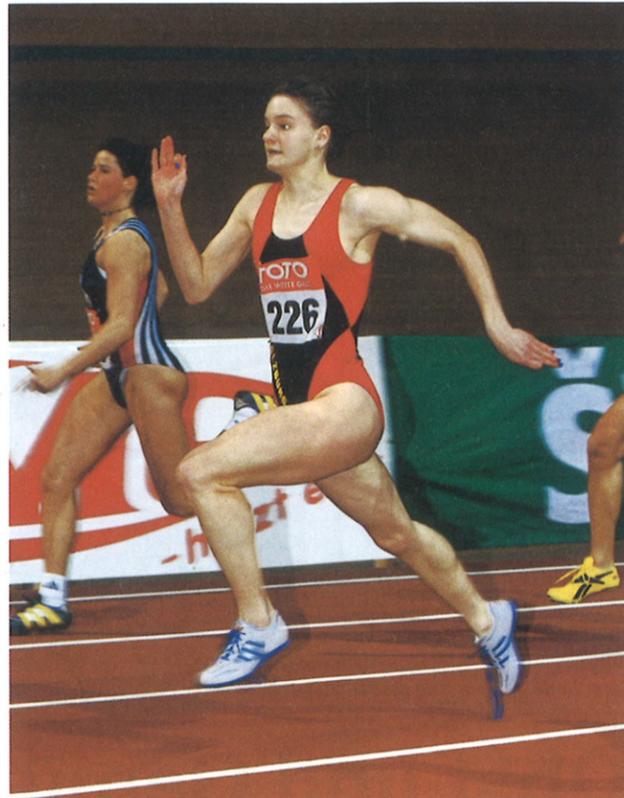
## Salzburg Aus eigener Kraft

SALZBURG. Selbst ist die Athletin und der Sportler: Beim ÖTB Salzburg werden sie gut betreut und nicht gehätschelt. Ehrenamtliche Funktionäre schaffen das Umfeld, in dem Leistung gedeiht.

„Wir wollen die Jugend zur Leistungsfähigkeit erziehen“, sagt Heimo Kalls, der sportliche Leiter des Vereins. Der 48-Jährige steht ihnen als Trainer und Sportarzt mit Leistungsdiagnose, Ernährungsberatung und therapeutischen Maßnahmen zur Seite: „Ich glaube, kaum ein Fußball-Profilklub in Österreich ist medizinisch so gut ausgestattet wie wir.“ An Infrastruktur stellt der Verein weiters einen Sportplatz mit allen Leichtathletikanlagen und eine Turnhalle mit Krafraum bereit. Obmann Alois Grahammer ist stolz, dass alle 20 Leistungssportler im eigenen Verein groß geworden sind: „Wir lehnen es ab, Athleten zu kaufen. Wir haben alles aus eigener Kraft und mit eigenen Mitteln geschafft. Das stärkt unsere Gemeinschaft.“ Die Trainer und Funktionäre arbeiten unentgeltlich, denn der ÖTB Salzburg hat kei-

nen Sponsor. Was Heimo Kalls sehr angenehm ist, denn dadurch würde jeder Leistungsdruck von den jungen Leuten genommen. Zu denen gehören auch seine Kinder Ulrike, Gudrun und Martin - alle österreichische Meister. Für die Sportler oder ihre Eltern sei es ganz normal, dass sie zu einem Trainingslager oder der Vereinsdress etwas aus der eigenen Tasche dazu zahlen. Der Verein finanziert sich zu einem großen Teil aus der Nachwuchsförderung des Landes Salzburg. Der Sportarzt weiß, dass in der Leichtathletik nicht alle Leistungen ehrlich zu Stande kommen: „Wir lehnen Doping strikt ab und sind uns der natürlichen Leistungsgrenzen voll bewusst.“ Mit Glück, könne aber auch ein Athlet des Vereins ein Olympialimit schaffen. „Und wenn es nicht klappt, dann schla-  
fen wir auch weiterhin gut.“

[www.8ung.at/laufen](http://www.8ung.at/laufen)



Lisi Maurer vom ÖTB Salzburg ist eine der besten Sprinterinnen Österreichs.  
Bild: Kurt Brunbauer



## Kärnten Ein anderes Bier

KLAGENFURT. Der frühere Kärntner Meister im Mittel- und Langstreckenlauf Gerhard Dörfler, zuletzt Geschäftsführer der Schleppe-Brauerei in Klagenfurt, wechselte in die Politik. Er übernahm als Landesrat im Kärntner Landtag die Referate Verkehr, Tiefbau, Wohnbau, Sport, Jugend und Kindergärten. Dörfler hat sich auch als Manager der Hochspringerin Monika Gollner einen Namen gemacht. „Auf Grund meiner sportlichen Vergangenheit habe ich eine optimale Basis“, sagte der Politik-Einsteiger. Landeshauptmann Jörg Haider hatte sich für Dörfler entschieden, „weil er ein erfahrener Wirtschaftsexperte ist, der keine lange Anlaufzeit braucht, um in dieser Welt zu Hause zu sein“.

be herangezogen. Es gibt die Überlegung, sie sogar auf drei Tage zu strecken, um den Ablauf der EM von 1. bis 3. März 2002 möglichst genau zu simulieren.

Österreichs beste Leichtathleten werben auf Plakaten für die Europameisterschaften. Stephanie Graf, Karin Mayr, Doris Auer und Elmar Lichtenegger waren es auch, die den Eintrittskartenverkauf mit Bestellungen für ihre Fanklubs eröffneten.

[www.vienna2002.at](http://www.vienna2002.at)



## Tirol Neue Kader

INNSBRUCK. Der Tiroler Leichtathletik-Verband hat neue Kader für Olympiahoffnungen, Berglauf und Jugend-Weltmeisterschaften eingeführt, dazu Landes- und Nachwuchskader. Ein Trainer-Pool soll die Fortbildung der Betreuer finanzieren. Laszlo Petö wurde als Seniorenreferent in den Vorstand kooperiert. TLV-Vizepräsident Elmar Rizzoli leitet weiter, dass die Bayerischen Juniorenmeisterschaften (U-23 in Österreich) am 23./24. Juni in München international ausgeschrieben sind.

[www.tlv.at](http://www.tlv.at)

## Wien Hallen-EM, nächster Akt

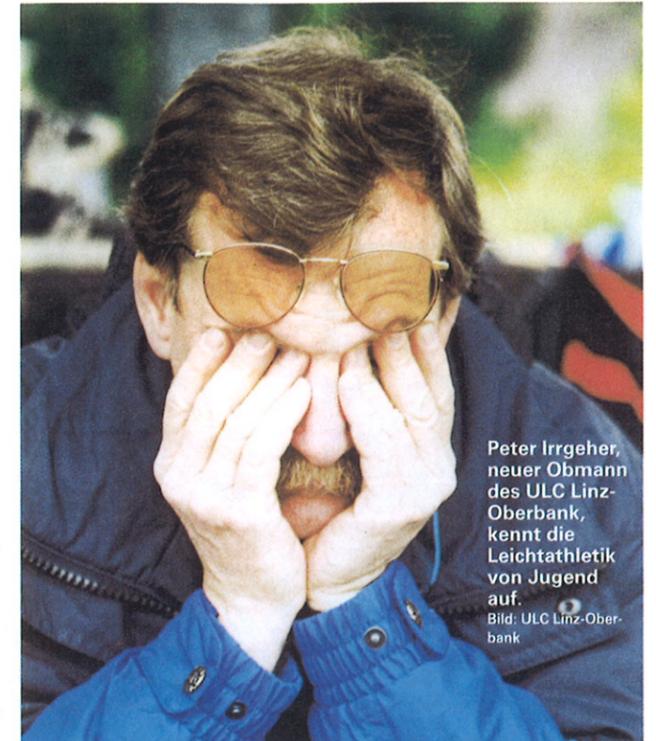
WIEN. Harald Edletzberger ist als Technischer Direktor der Hallen-Europameisterschaften 2002 in Wien zurückgetreten. Wegen beruflicher Überlastung, wie das Organisationskomitee verlauten ließ. Nachfolger von Edletzberger wird dessen Manager-Kollege Robert Wagner. Er hat die Aufgabe, die organisatorischen Abläufe zu optimieren. Dazu werden die Hallen-Staatsmeisterschaften am 16./17. Februar als „echte“ Generalpro-

## Oberösterreich Herr Ingenieur hat's schwer

LINZ. „Ich wünsche mir, dass sich die Skeptiker an mir reiben“, sagte Peter Irrgeher, nachdem er bei der Jahreshauptversammlung des ULC Linz-Oberbank zum neuen Obmann gewählt wurde.

Der 48-jährige Bau-Ingenieur trat die Nachfolge von Horst Almesberger (62) an, der nach 16 Jahren wollte, dass ein Jüngerer den Leistungsverein übernimmt. Nicht alle waren damit glücklich, dass Irrgeher, bisher Stellvertreter, mit Almesberger tauschte. Den neuen Obmann erwarten schwierige Aufgaben. Einerseits steht der ULC Linz-Oberbank für vorbildliche Jugendarbeit, andererseits zieht es die Spitzenleute in die Ferne. Das Geld anderer Vereine lockt sie, glaubt

man den Grund zu kennen. Irrgeher will zusammenhalten, was zusammengehört: „Der Nachwuchs ist seit jeher die Basis des ULC und wir werden auch künftig Spitzenathleten haben.“ Als Trainer einer Gruppe mit 15 Aktiven leistet er seinen Beitrag dazu: „Komm' ich halt jetzt nicht um acht Uhr abends nach Hause, sondern erst um zehn.“ Gattin Maria, die frühere Sprintmeisterin, wird es verstehen. Als neue Kassierin des Vereins hat auch sie Hausaufgaben übernommen.



Peter Irrgeher, neuer Obmann des ULC Linz-Oberbank, kennt die Leichtathletik von Jugend auf.  
Bild: ULC Linz-Oberbank

**FOR THE LOVE OF SPORT.**

Für viele ist Sport der beste Weg Körper und Geist fit zu halten. Sport ist noch mehr. Es bedeutet Leidenschaft, Liebe und Leben. Gel Kayano VII mit ASICS Gel Dämpfungssystem, Cradle und Impact Guidance System - Gel Kayano VII ist leichter, weicher und stabiler. For the love of Sport.

# WACHAUmarathon

Laufgenuß & Lebenslust

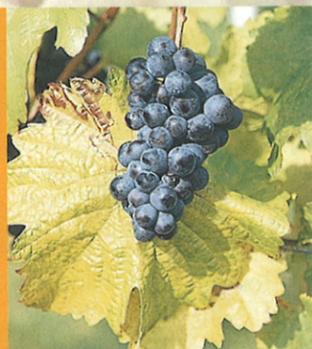
16. September 2001 (Start 9.15 h)

Das besondere Lauferlebnis in einer der bekanntesten Weinregionen Europas, dem Donau-Tal zwischen Emmersdorf und Krems in Österreich

Distanzen: 42,195 km / 21,098 km / 10 km / 5,27 km

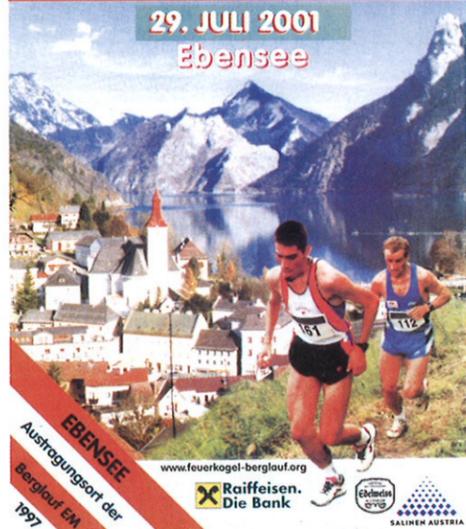
Information: OK WACHAUmarathon  
A-3552 Stratzing/Krems, Am Anblick 17  
Phone (0043/2719) 86 80, (0043/2732) 828 53  
Fax (0043/2719) 87 40  
e-mail: [gutermann@wvnet.at](mailto:gutermann@wvnet.at)

[www.WACHAUmarathon.at](http://www.WACHAUmarathon.at)



## 6. INT. SALINEN AUSTRIA FEUERKOGEL-BERGLAUF

29. JULI 2001  
Ebensee



EBENSEE  
Austragungsort der  
Berglauf EM  
1997

[www.feuerkogel-berglauf.org](http://www.feuerkogel-berglauf.org)



Streckenlänge und Höhendifferenz:

Damen und Herren: 11 km, +1250/-50m; Schüler und Jugend: 3 km, +190/-50m

Anmeldung: Bis spätestens Freitag, 20. Juli 2001 (Poststempel)  
mit Angabe von Jahrgang und Verein an Günther Lemmerer,  
Postfach 30, 4802 Ebensee, Tel. 0664/3104000,  
e-mail: [feuerkogel-berglauf@aon.at](mailto:feuerkogel-berglauf@aon.at), [www.feuerkogel-berglauf.org](http://www.feuerkogel-berglauf.org)

## 1. VOLKSBANK MÜNSTER-Marathon

Die Westfalenmetropole Münster feiert am 8. 9. 2002 ihre Premiere über die Marathon-Distanz. Münster und das Münsterland gehören bereits seit mehr als einem Jahrzehnt zu den Läuferhochburgen in Deutschland. So sind unter den Volksläufen besonders der Schlosslauf und der Silvesterlauf in Münster, der Marathon-Lauf in Steinfurt und die Riesenbecker Six-Days im Tecklenburger Land zu einem Begriff geworden. Das große Interesse resultiert einerseits aus der idyllischen Landschaft und der guten Organisation der Veranstaltungen sowie der besonderen Begeisterung der Zuschauer und andererseits aus der guten Verkehrsanbindung der Autobahn A1, den großen Zentralbahnhöfen in Münster und Osnabrück sowie dem Flughafen Münster-Osnabrück in Greven.

Mit dem VOLKSBANK MÜNSTER-Marathon wollen die Veranstalter einen Erlebnismarathon mit besonderem Flair veranstalten. Die Strecke ist so ausgelegt, dass der Start direkt vor dem großen Schloss am Hindenburgplatz in Münster und zunächst durch die Altstadt führt. Von dort aus geht es dann hinaus in die schöne Landschaft rund um Münster. Bevor man in Richtung Ziel zurückkehrt, passieren die Läufer mehrere Power-Points in den geschlossenen Ortsteilen Münsters, wie Gievenbeck und Roxel. Selbstverständlich führt die Strecke auch am beliebten Aasee vorbei. Das Ziel ist dann der große Prinzipalmarkt, Münsters gute Stube, im Herzen von Münster. Sowohl im Ziel, aus auch bei den Power-Points werden Life-acts, Bühnen- und Showprogramme und Moderatoren nicht nur die Läufer sondern auch die Zuschauer begeistern.

### Informationen:

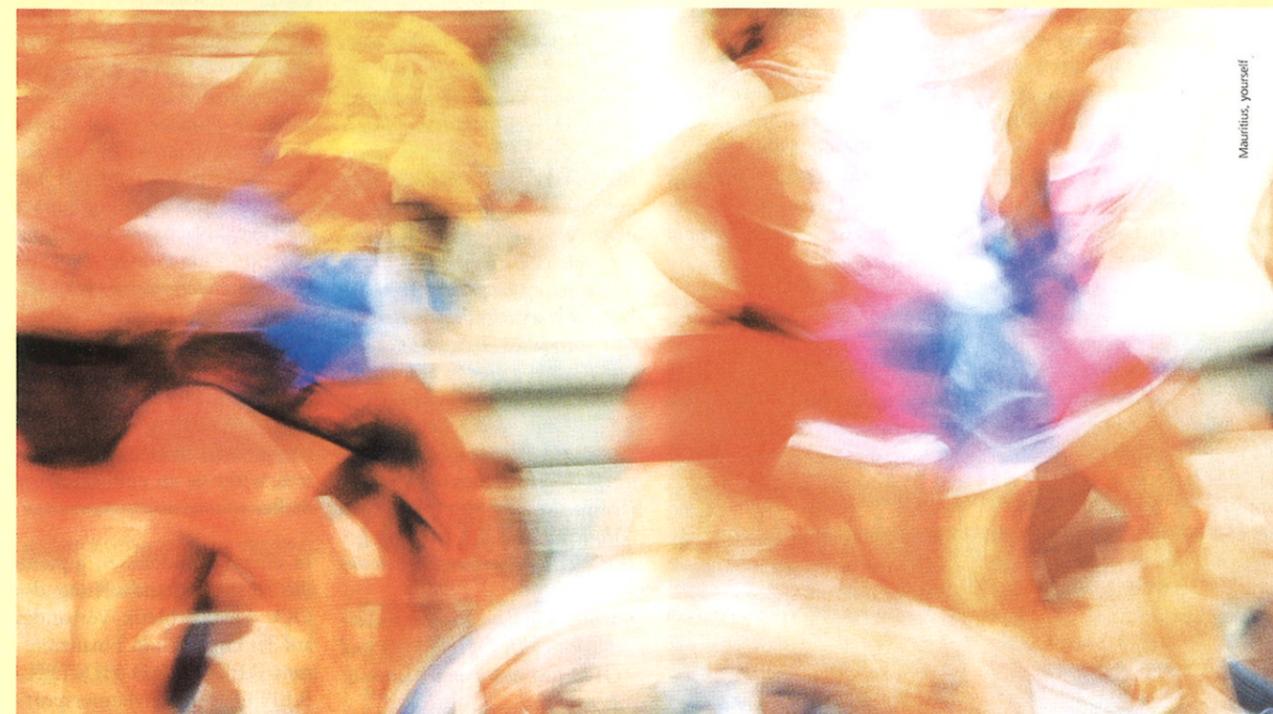
e-mail: [marathon@la24.de](mailto:marathon@la24.de)  
Internet: [www.volksbank-muenster-marathon.de](http://www.volksbank-muenster-marathon.de)  
Telefon: Stadt Münster, Herr Braun 0251/4925223  
Volksbank Münster, Herr Brinkmann 0251/5005-362



LCC Wien

# Veranstaltungen

Veranstaltungen



Mauritius, yourself

## run4fun

Der Teamlauf am 20.6.2001  
auf der Wiener Ringstraße.



LCC Wien

**Capital Invest**  
Kapitalanlagegesellschaft

## Informationen und Anmeldeverfahren

### LCC-Wien, Ernst-Happel-Stadion

Meiereistraße 7, Sektor C/D  
1020 Wien  
Tel.: 00431 / 720 28 00, Fax: 00431 / 720 28 00 - 28  
E-Mail: [www.lcc-wien@netway.at](mailto:www.lcc-wien@netway.at)  
Homepage: [www.lcc-wien.at](http://www.lcc-wien.at)



LCC Wien

### sowie Notariat Dr. Peter Pfannl

Wallensteinplatz 3 - 4  
1200 Wien  
Tel.: 00431 / 330 34 12  
Fax: 00431 / 330 34 12 - 20  
E-Mail: [pfannl@EUNET.at](mailto:pfannl@EUNET.at)



Service

Briefe an die Redaktion:  
**LEICHTATHLETIK**  
Eichendorffstraße 16, 4020 Linz  
E-Mail: kurt.brunbauer@netway.at

Fachliteratur

**Ewige Bestenliste des OÖ. Leichtathletik-Verbandes**, Stand 31.12.2000, die 50 besten Leistungen jeder Disziplin Männer / Frauen. S 90.- zzgl. Porto. Zu bestellen bei: OÖ. Leichtathletikverband, Ziegeleistraße/Stadion, 4020 Linz, Tel. 0732/664207-1, Fax 0732/664207-5, e-mail: ooelv@aon.at.

**Berglauf-Journal 2001**, deutsch, 245 Seiten, 19x12,5 cm. Das Standardwerk der Berglaufszene mit Streckenbeschreibungen von 80 Bergläufen in Österreich, Deutschland, Italien, Frankreich und der Schweiz, 600 Veranstaltungsterminen, Trainingstipps, Ergebnissen aller bisherigen European und World Trophys im Berglauf. Euro 9 zzgl. Porto Euro 2. Zu bestellen bei: Verlag wus-media, Am Gernböhl I, D-64405 Niedernhausen-Fischbachtal, Fax 0049/6166-60218, e-mail: wus-media@t-online.de.

Sportartikel

**Um neue oder gebrauchte Sportartikel** bittet der Leichtathletikklub „Bayern“ aus Resita in Rumänien. Der Verein gehört zur Deutsch sprechenden Minderheit in Rumänien und hat 30 Mädchen und Burschen im Alter von 10 bis 17 Jahren, darunter Teilnehmer an Junioren-Weltmeisterschaften. „Spikes Regenjacken, Trainingsanzüge, Laufschuhe, alles würde uns sehr viel helfen und den Kindern große Freude bereiten, weil die meisten nie so etwas besessen haben“, schreibt der Vereinsvorsitzende Waldemar Murgu. Seine Anschrift: B-ul. Republicii, bloc 9, scara 1, apartam. 39, Resita 1700, Romania, e-mail: waldi@coket.netex.ro.

www.bayern.home.ro

Vereine

Neue Vereine:  
**Tri run Linz**, Wilhelm Rebernik, Zederngang 3, 4048 Puchenu, Tel. 0699/10719175.  
**Union Pyhra**, Florian Aigner, Kyrnbergstraße 6, 3143 Pyhra.  
**LC Blattla**, Karl Bauer, Hauptstraße 42, 2492 Eggendorf.  
**LC Wienerwaldsee**, Heinz Polena, Sagbergstraße 5, 3011 Neu-Purkersdorf.

Adressenänderungen:

**ASKÖ Waidhofen/Ybbs**, Erika Molterer, Holzplatzgasse 1, 3340 Waidhofen/Ybbs.  
**HSV Marathon Wiener Neustadt**, Hermann Dittrich, Fischauergasse 66, 2700 Wiener Neustadt.

Kartenservice

**Eintrittskarten für die Weltmeisterschaften**, 3. - 12. August in Edmonton / Kanada: Ticketmaster, The World's Market, 10044 108 Street, Edmonton, Alberta, Canada. Ticket- und Hotelbuchungen auch via Internet.  
www.2001.edmonton.com

**Eintrittskarten für das Gugl-Meeting**, 20. August in Linz: Tel. 0699/11161331, Fax 0732/661707, e-mail: office@gugl-meeting.at.  
www.gugl-meeting.at

**Eintrittskarten für die Hallen-Europameisterschaften**, 1. - 3. März 2002 in Wien. Ticket-Service Tel. 01/7999979, an den Kassen der Wiener Stadthalle, Kurhalle Oberlaa, in Reise- und Kartenbüros und über alle Verkaufsstellen der Austria-Ticket-Online. Preise für Tageskarten: Freitag, 1. März: S 140.- (= 10,17 Euro); Samstag, 2. März: S 200.- (= 14,53 Euro); Sonntag, 3. März: S 200.- (= 14,53 Euro); Dauerkarten (für alle drei Tage): S 400.- (29,07 Euro).

www.wien2002.at

Meinungen

Leserzuschriften müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln

„Masters“ statt Senioren

Mich ärgert der geringe Stellenwert des Altersklassen-Sports im Österreichischen Leichtathletik-Verband, das sich ja auch im Fehlen eines Budgets für Beschickungen zu Welt- und Europameisterschaften ausdrückt. Im Klartext: Jede/r zahlt alles selbst, so er/sie nicht einen Privatsponsor aufreißt. Aber liegt es nicht auch an der Bezeichnung „Senioren-EM“? Die internationale Bezeichnung klingt noch schlimmer: „Veterans“. Wer das hört, denkt unweigerlich an Rentner oder ehemalige Kriegsteilnehmer. Die Klassen beginnen aber mit W 35 und M 40 - ein Unterschied in der Behandlung der Geschlechter, der meiner Meinung auch abgeschafft gehört. Machen wir es wie die Radsportler, nennen wir uns „Masters“.

Was wir Altersklassen-Athleten uns wünschen:

- Mehr Würdigung unserer Leistungen durch Öffentlichkeit und ÖLV (wie wär's mit Nationaldressen?)
- eine Namensänderung national und international („Masters“)
- ein noch größeres Team mit unseren besten Altersklasse-Athletinnen und Athleten.

• andrea zirknitzer •  
SLV-Seniorenreferentin

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juli.  
Redaktionschluss: 10. Juli

Personelles

Geburtstage

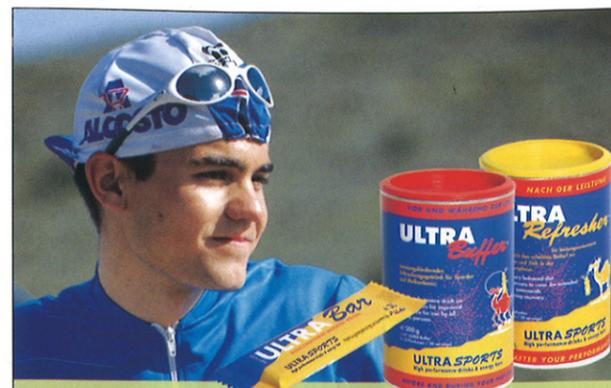


**LIESE PROKOP** (Bild) wurde am 27. März 60 Jahre. Gerne erinnert sich die Olympiasilbermedaillengewinnerin von 1968 im Fünfkampf an frühere Großtaten: „Der Weltrekord ein Jahr später in der Südstadt war das sportlich Wertvollste meiner Karriere.“ Nach dem Sport ging Prokop in die Politik, seit 1992 ist sie Stellvertreterin des Landeshauptmanns von Niederösterreich. Dem Sport ist Liese Prokop verbunden geblieben. Als Landesrätin, Union-Präsidentin und Vizepräsidentin des Österreichischen Olympischen Komitees, wirkt sie an einflussreicher Stelle.

In einem Knödelessen gipfelte die April-Vorstandssitzung des OÖ. Leichtathletik-Verbandes auf der Linzer Gugl. Finanzreferent REINHARD HINTERREITER und Mannersportwart EGON LUEGER hatten die Vorstandskollegen zur runden Geburtstagsfeier eingeladen. Jeder wurde 50, Hinterreiter am 7. April, Lueger am 12. April.

Todesfall

Es gab kaum eine Leichtathletikveranstaltung in Ried, bei der RUDOLF PÖPPL nicht das Geschehen im Stadion kommentierte. Von 1987 bis 1990 trieb er als Obmann der LAG Ried den leichtathletikgerechten Bau des Stadions voran. In jenem Stadion, in dem Ende Juni der Mehrkampf-Europacup stattfindet, wird Rudolf Pöppls Stimme nicht mehr zu hören sein. Am 17. März wurde er das Opfer eines Raubüberfalls.



**ULTRA Buffer** – optimale Energiezufuhr  
**ULTRA Refresher** – schnelle Regeneration  
**ULTRA Bar** – umfassende Leistungsförderung  
Das komplette Sporternährungsprogramm.

**ULTRA SPORTS**  
High performance-drinks & energy bars



- magenfreundlich durch Molke
- stärkt das Immunsystem
- ideale Verbindung von Aufbau und Regeneration
- spezieller Diabetikerriegel erhältlich

Erhältlich im ausgesuchten Sportfachhandel und in Apotheken.  
Information: Fa. COMESA, Tel. 01/25046-145.

presented by **POLAR**

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

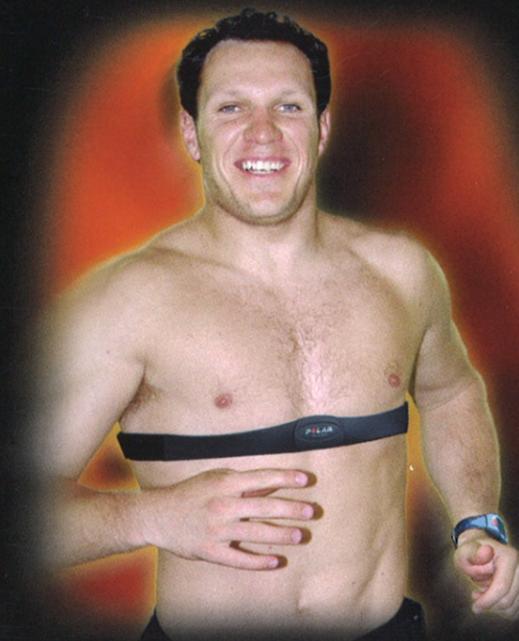


SATZ & LITHO · DRUCK · WERBESERVICE  
A-4810 GMUNDEN, DRUCKEREISTRASSE 4  
TEL. 07612/64235/13, HR. MUHR · FAX 64235-91  
ISDN (Leonardo) 07612/64235/282  
e-mail: druckerei@salzkammergut-media.at

**LEICHTATHLETIK**  
Die Zeitschrift für Läufer und Leichtathleten

**MEDIENINHABER, HERAUSGEBER, VERTRIEB UND WERBUNG:**  
Verlag Komm.-Rat Dr. Christoph Michelic, Rosenthalgasse 3, 1140 Wien, Telefon / Fax: 01/9119876, Mobil: 0664/2545054, E-mail: laoffice@netway.at.  
**CHEFREDAKTEUR:**  
Kurt Brunbauer, Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Telefon/Fax: 0732/330302; E-mail: kurt.brunbauer@netway.at.  
**MITARBEITER:** Wolfgang Adler, Hamburgerstraße 13, 4100 Ottensheim, Telefon/Fax: 07234/84851.  
**FOTO-CHEFREPORTER:**  
Helmut Ploberger, Brucknerstraße 17, 4490 St. Florian, Telefon: 07224/8395, Fax: 07224/20024, Mobil: 0676/7004444, E-mail: plohe@yline.com.  
**VERANTWORTLICH FÜR INHALT UND GESTALTUNG:**  
Kurt Brunbauer.  
**ERSCHEINUNGSWEISE, ABOS:**  
**LEICHTATHLETIK** erscheint am Ende aller ungeraden Monate mit zusätzlich ein bis zwei Sonderausgaben. Abopreis Inland S 427.- (€ 31.-), Ausland S 537.- (€ 39.-). Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls nicht 2 Monate vor Ablauf storniert wird.  
**EIGENTÜMER:**  
Dr. Christoph Michelic.  
**BLATTLINIE:** Die **LEICHTATHLETIK** dient den Interessen der gesamten Leichtathletik Österreichs.  
**GESAMTHERSTELLER:**  
Salzkammergut-Media Ges.m.b.H. Druckereistraße 4, 4810 Gmunden. Tel. 07612/64235.

GUTE AUSTRÜSTUNG IST DEINE VISITENKARTE.



HERMANN MAIER, Schirennläufer, Profiathlet, überlässt nichts dem Zufall.

INDIVIDUALITÄT DEIN PERSÖNLICHER ERFOLG.



DIE NEUE S-SERIE

HERMANN'S INDIVIDUELLE maximale Herzfrequenz beträgt 186. Jetzt trainiert er gerade mit 80% seiner maximalen Herzfrequenz. Sein Training hat vor 14 Minuten und 23 Sekunden begonnen. In der letzten Minute hat er 14 kcal verbraucht. Während der letzten Trainingseinheit belief sich sein Kalorienverbrauch auf 1252 kcal. Weitere Details sagt dir der Polar S610. [www.polar.at](http://www.polar.at)

DIE NEUE POLAR S-SERIE. EINE EINZIGARTIGE GENERATION VON HERZFREQUENZ-MESSGERÄTEN. TRAINING AUF INDIVIDUELLER BASIS – PERSÖNLICHER ALS JE ZUVOR.

Erhältlich im Sportfachhandel, in Fitnessanlagen und in Apotheken.

Nähere Informationen: Comesa GesmbH  
Tel 01/25046 145 · Fax 01/25046 240  
E mail polar.verkauf@cps.at · [www.polar.at](http://www.polar.at)

