

Und auf einmal war der Adler weg. Ganz schönes Schlamassel. Der Seeadler, unser stolzes Wappentier, einfach ausgestorben. Kein Spaß, der König der Lüfte war tatsächlich über 50 Jahre aus unseren Bergen verschwunden. Wenn da der WWF nicht gewesen wäre, dann wären 2002 keine Jungadler flügge geworden. Gut dass doch. Denn für echtes Leben gibt es keinen Ersatz.

Spendenkonto: PSK, BLZ: 60000 Kto.Nr: 1.944.000; Infos unter [www.wwf.at](http://www.wwf.at)



Die Natur braucht echtes Leben.



SAATCHI & SAATCHI Vielen Dank an Wolfgang Zajc und Bernsteiner & Partner

# LEICHTATHLETIK

NOVEMBER/DEZEMBER 2004

P.b.b. GZ 022030690M  
VERLAGSPOSTAMT: 4020 LINZ

[www.leichtathletik.co.at](http://www.leichtathletik.co.at) € 4,-

## IMPRESSIONEN

Die schönsten Fotos des abgelaufenen Leichtathletik-Jahres

## LAUFHERBST

Neue Meister, schnelle Marathons, sensationelle Events

## STABILISATION

Trainingsübungen, ohne die Athleten nicht auskommen

SUSANNE PUMPER WILL DEN STRASSENLAUF EROBERN

# NEUES JAHR, NEUE ZIELE

Foto: Neubauer

# JETZT BESTELLEN!

Damit Sie immer perfekt über die Leichtathletik- und Laufszene informiert sind. 6 x im Jahr. Pünktlich in Ihrem Briefkasten.



Jahresabo: Inland € 27,-  
Ausland € 35,-

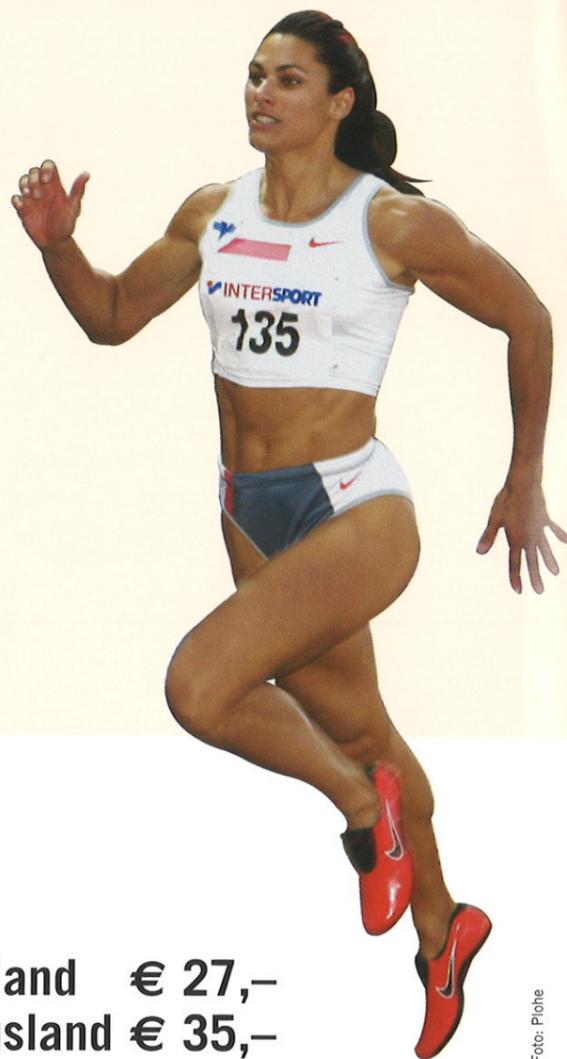


Foto: Plohe

## www.LEICHTATHLETIK.co.at

JA, ich möchte die **LEICHTATHLETIK** abonnieren!

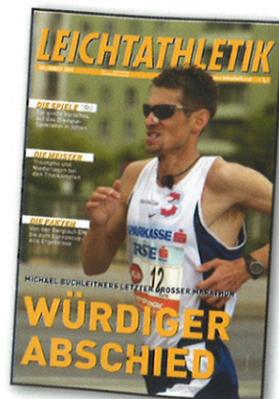
NAME \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

PLZ/ORT \_\_\_\_\_

TEL./FAX/E-MAIL \_\_\_\_\_

Kupon einsenden oder faxen an:  
**LEICHTATHLETIK**  
Rosenthalgasse 3, A-1140 Wien, Tel./Fax: 01/911 98 76



Der DonauMarathon

# 4. OMV LINZ MARATHON



START: Voest-Autobahnbrücke • ZIEL: Kunstmuseum Lentos Donaupark



WIR SIND DIE  
ASICS GEL-CONSEQUENT H<sub>2</sub>O.  
WIR SIND WALKING-SCHUHE.  
WIR SIND WIDERSTANDSFÄHIG GEGEN  
WASSER UND MATSCH.  
WIR WÜRDEN IHNEN WIRKLICH  
GERN ERZÄHLEN, WAS SIE  
ALLES MIT UNS MACHEN KÖNNEN,  
ABER DAS IST ZU **SCHMUTZIG**  
FÜR EINE ANZEIGE.

asics

intelligent sport technologies

### AKTUELL

#### 7 Jahresausklang

Der LCC-Silvesterlauf auf dem Ring als Saisonabschluss

#### 8 Bildgewaltig

Eine Auswahl der schönsten Leichtathletik-Fotos 2004



8

7



14

### STRASSE



18

#### 14 Pumper siegt ...

... in Klagenfurt und will ab 2005 die Langstrecke laufen

#### 18 Donauwelle

Wachau-Marathon boomt weiter

#### 20 Laufend Kultur

Der Graz Marathon glänzte nicht nur mit neuer Streckenführung

#### 24 Marathonfieber

Die internationalen Top-Events

#### 29 Alles gut gegangen

Die ÖSTM der Geher in Molln



24



29



20

### STADION

#### 33 Multitalent

Michael Mölschl heimste heuer 14 nationale Nachwuchstitel ein

#### 34 Starke Jugend

Der heimische Nachwuchs kürte in Wien seine Sieger

#### 36 Nationenduelle

Länderkampfstimmung beim Nachwuchsmeeting in Velenice

#### 38 Knirpse zeigen auf

Talenteschau beim Finale des Kinder-Zehnkampfs in Gmunden



38



36

### BERG

41

#### 41 Unbesiegt

Der unumschränkte König des Berglaufs heißt Jonathan Wyatt

#### 42 Aufwärtstrend

Beim VKB-Berglauf-Cup gaben sich die Kletter-Stars die Ehre



### TRAINING

#### 47 Stoßgewaltig

Der Spätstarter Gerhard Zillner hat die Kugel gut im Griff

#### 48 Im Gleichgewicht

Stabilisation ist ein wichtiger Bestandteil des Trainingsalltags

#### 50 Let's go!

Der Gehsport soll wieder zu vollem Leben erweckt werden

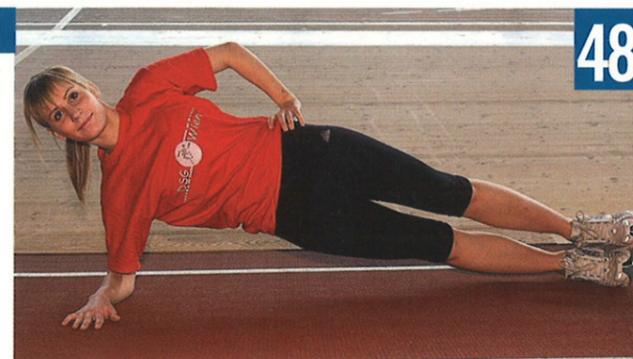
#### 51 Wasserkraft

Aquajogging ist effizientes Laufen ohne Stoßbelastung

#### 52 Nötiger Ballast

Warum Faserstoffe für den Sportler ganz wichtig sind

51



48

66



### ZIELLINIE

#### 61 Goldener Emil

Sie haben die Wahl. Kürten Sie die Leichtathleten des Jahres!

#### 64 Ausgezeichnet

Oscar-Flair bei der Verleihung der ersten Running Awards

#### 66 Wunderkind

Monika Frisch galt in den 80ern als Ausnahmetalent

### JETZT SIND SIE AM ZUG

Das finale Heft des Jahres 2004: Unsere Fotografen Herbert Neubauer und Helmut Ploberger haben ihre Schatztruhe geöffnet und eine beeindruckende Bildstrecke geschaffen – emotionell, hintergründig, zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Ideal, um die Wettkampfsaison Revue passieren zu lassen und sich Antrieb für neue Ziele zu holen.

Unser Ziel bleibt es, Leichtathletik-Berichterstattung in Bestform zu bieten. Der heimische Nachwuchs hat in der LEICHTATHLETIK genauso seinen Platz wie die internationale Spitze. Die letzte sportliche Entscheidung des Jahres, abgesehen von den Silvesterläufen, ist die Cross-Europameisterschaft am 12. Dezember im deutschen Heringsdorf. Günther Weidlinger und Andrea Mayr vertreten die rot-weiß-roten Farben. Was werden sie gegen Teilnehmer aus 28 gemeldeten Nationen erreichen können? Nicht weniger spannend wird die Entscheidung um die Leichtathleten des Jahres. Ihre Stimme zählt, wenn es darum geht, wer im Februar als Trophäe den „Goldenen Emil“ in Händen halten darf – den Wahlkupon finden Sie in diesem Heft auf Seite 61. In der nächsten Nummer, mit dem Bestenlisten-Special, gibt's das Ergebnis. Interessante Stunden mit dieser Ausgabe, schon jetzt ein frohes Weihnachtsfest und ein erfülltes Sport-Jahr 2005!

Ihr LEICHTATHLETIK-Team

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER:

Christoph Michellic, A-1140 Wien, Rosentalgasse 3, Tel.: 0650/911 98 76, E-Mail: christoph.michellic@leichtathletik.co.at

#### EIGENTÜMER, MEDIENINHABER & VERLEGER:

sportmedia marketing ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24  
Geschäftsführer: Hannes Menitz, Fuat Piro

#### REDAKTION:

**Chefredaktion:** Claus Funovits, Hans Steiner, Wolfgang Adler, Andreas Maier

#### Mitarbeiter 6/2004:

Sandra Baumann, Heinz Eidenberger, Georg Franschitz, Hannes Gruber, Herwig Grünsteidl, Roland Romanik, Erika Strasser, Rene van Zee

#### Art-Direktorin:

Alice Brzobohaty

#### Grafik & Layout:

Marion Brogyanyi

#### Fotoredaktion:

Claudia Knöpfler (Ltg.), Tini Leitgeb

#### Lektorat:

Thomas Hazdra, Matthias Raftl, Roswitha Horak

#### REDAKTIONSADRESSEN & ANZEIGEN:

sportmedia marketing ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-43; LEICHTATHLETIK, Mitterweg 9, 4111 Walding, Tel./Fax: 07234/848 51

#### E-Mail:

hans.steiner@echo.at (Hans Steiner), redaktion@leichtathletik.co.at (Wolfgang Adler), andreas.maier@leichtathletik.co.at (Andreas Maier)

#### E-Mail Anzeigen:

hannes.menitz@echo.at (Hannes Menitz)

#### REPRO & DRUCK:

mPg medienProduktionsges.m.b.h., 1070 Wien, Leykam/Werk Gutenberg, A-2700 Wr. Neustadt

Mit Promotion gekennzeichnete Beiträge sind entgeltliche Einschaltungen.

# Vienna City Marathon **Running-LESER**

## HABEN'S EINFACH BESSER!

Wählen Sie unter drei sensationellen Angeboten aus:



**1** 1 Jahr **Running**  
+ Polar B3  
Pulsmesser



Wasserdicht, EKG-genaue Herzfrequenz-Anzeige, einstellbare Ober- und Untergrenze, integrierte Uhr, Trainingszeit-Angabe und Stoppfunktion.

statt € 82,-  
**nur € 65,-**

**2** 1 Jahr **Running**  
+ Mental Trim Disc  
inklusive Video



Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenk und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.  
statt € 126,40  
**nur € 75,-**

**3** 1 Jahr **Running**  
+ bollé-Sportbrille



Die speziell entworfenen, seitlich herumgezogenen Panoramagläser bieten dem Auge optimalen Wind- und Wetterschutz.

statt € 96,99  
**nur € 49,99**

**ABO-STANDARD**  
1 JAHR/6 HEFTE  
€ 15,-  
aborunning@morawa.com  
Tel.: 01/910 76-320

**JA, ich bestelle**

- Angebot 1 um nur € 65,-
- Angebot 2 um nur € 75,-
- Angebot 3 um nur € 49,99

- Schwarz
- Silber



**aborunning@morawa.com**

NAME \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

WOHNORT \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

Portokosten nicht inbegriffen

Kupon einsenden oder faxen an: Morawa & Co, Postfach 7, 1141 Wien, Tel.: 01/910 76-320, Fax: 01/910 76-318. Das RUNNING-Abo verlängert sich automatisch, wenn es nicht sechs Wochen vor Abo-Ende abbestellt wird.

# Aktuell

## LEICHTATHLETIK

### Cross-artig in Form

Es war ein Intervalltraining unter Wettkampfbedingungen: Günther Weidlinger (Bild unten) gewann beim Darmstadt-Cross am 21. November in der erstmals durchgeführten „Team-Challenge“ gemeinsam mit der Potsdamer Mittelstrecklerin Kathleen Friedrich. Die Paare wurden vor dem Start zusammengelost. Abwechselnd ging es auf eine 1.300-m-Runde, viermal die Männer, dreimal die Frauen. Mit Kilometerzeiten von 2:45 Minuten war Weidlinger top, seine Partnerin Friedrich legte sich ebenfalls ins Zeug und so konnte das Duo starke Teams schlagen. Weidlinger, seit Oktober sauerstoffzestärkt: „Ein toller Bewerb und zugleich die beste Vorbereitung auf die Cross-EM.“



Laufen rund um die Wiener Ringstraße zu Silvester bedeutet viel Spaß und gute Laune

## Raketenstart ins neue Laufjahr 2005

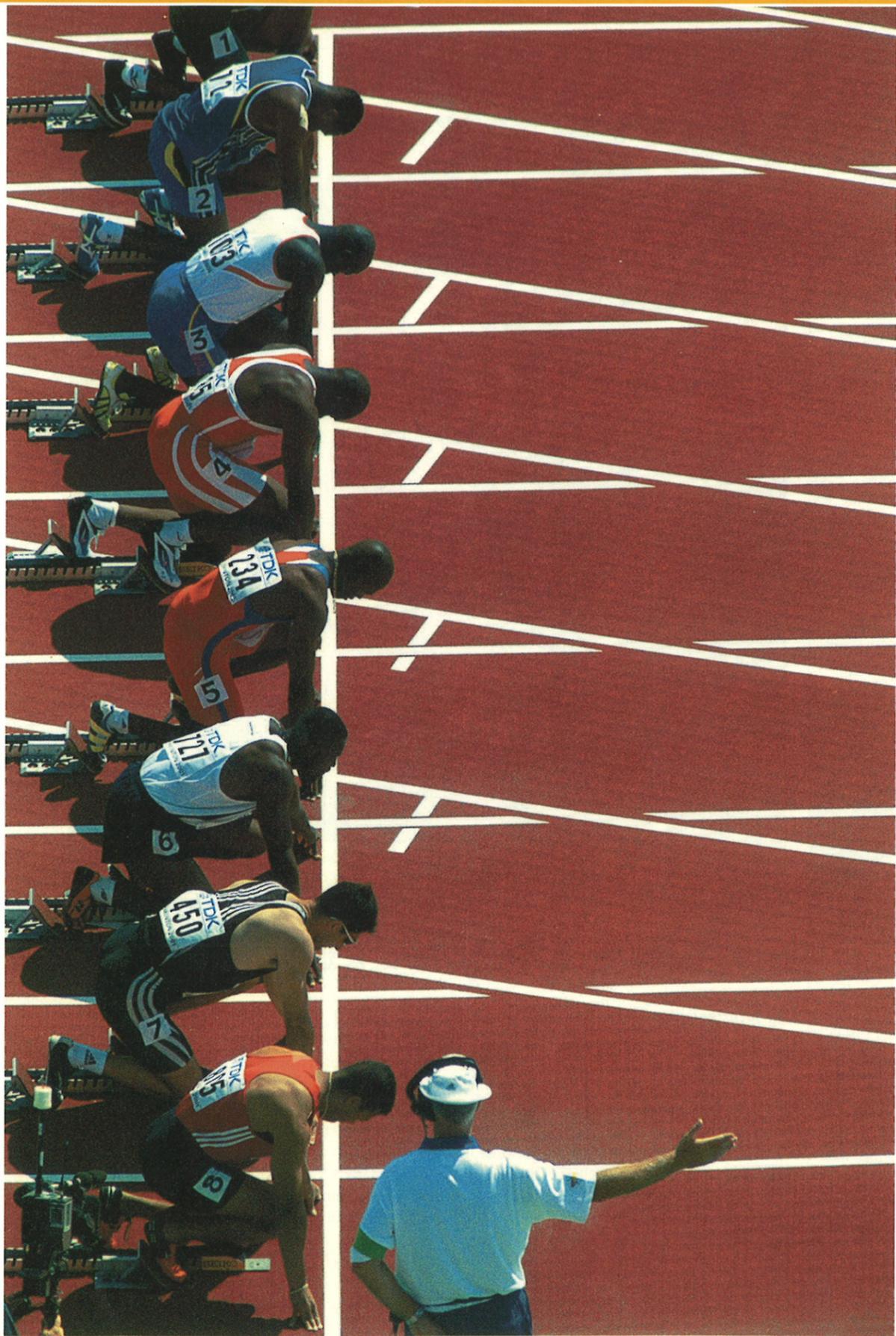
**Zu Silvester laufen Tausende rund um die Wiener Ringstraße.**

Silvesterläufe sind ein Renner, und der Silvesterlauf auf der Wiener Ringstraße ist so etwas wie der Klassiker unter den heimischen Jahresabschlussläufen. Selbst wenn nach den Feiertagen die Wettkampfform nicht die beste sein mag, der Bewegungsdrang ist dafür umso größer. Und die Strecke einmal rund um den

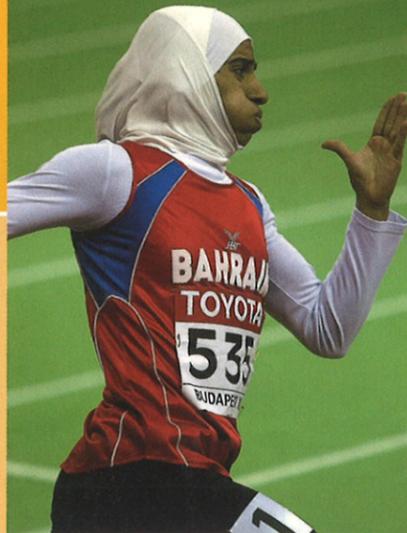
Ring ist einfach prächtig und prächtig einfach. Ein paar tausend LäuferInnen werden beim teilnehmerstärksten Silvesterlauf des Landes dabei sein, darunter auch die Vorjahressieger Susanne Pumper und Martin Steinbauer vom Veranstalterverein LCC Wien. Beide wollen selbstverständlich ihre Titel auf der Ringrunde verteidigen. Neben den Zeitsiegern werden auf Basis einer alters- und geschlechtsabhängigen Berech-

nung auch wieder die Punkte-sieger gekürt. Eine Reihe von Sonderwertungen sorgt für Abwechslung. Schwergewichtler (ab 90 kg bei Männern, ab 80 kg bei Frauen) haben eine eigene Klasse. In der Hundewertung gibt's für jeden Vierbeiner einen Wurstkranz. Auch originelle Kostüme werden prämiert. Beste Voraussetzungen also für einen Raketenstart ins neue Laufjahr. Infos: www.lcc-wien.

Fotos: Plohe, Neubauer



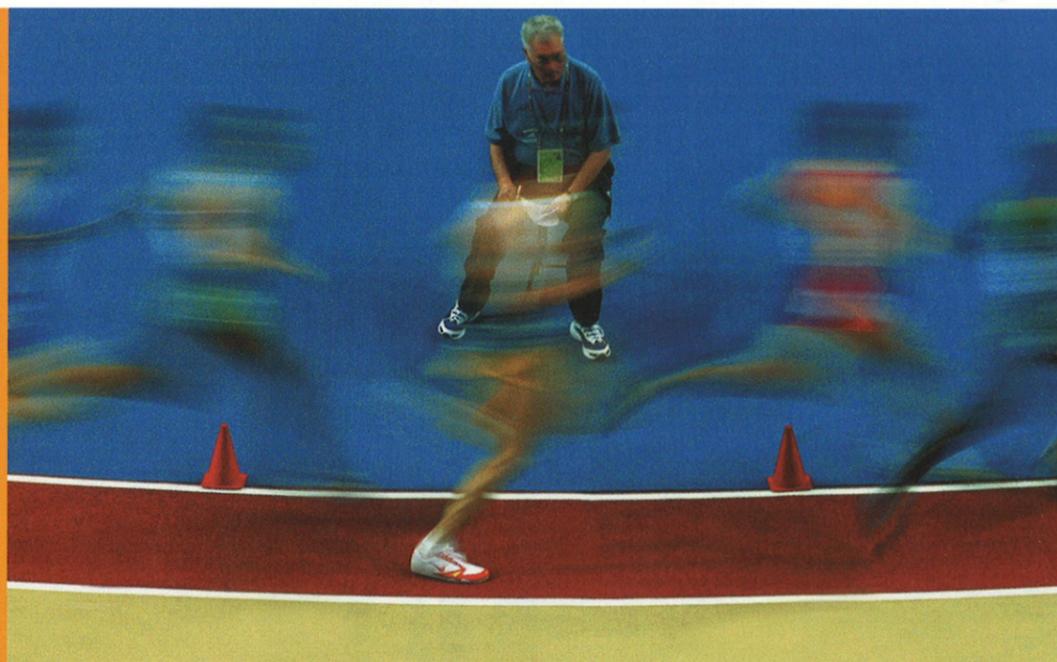
## Fotohighlights 2004



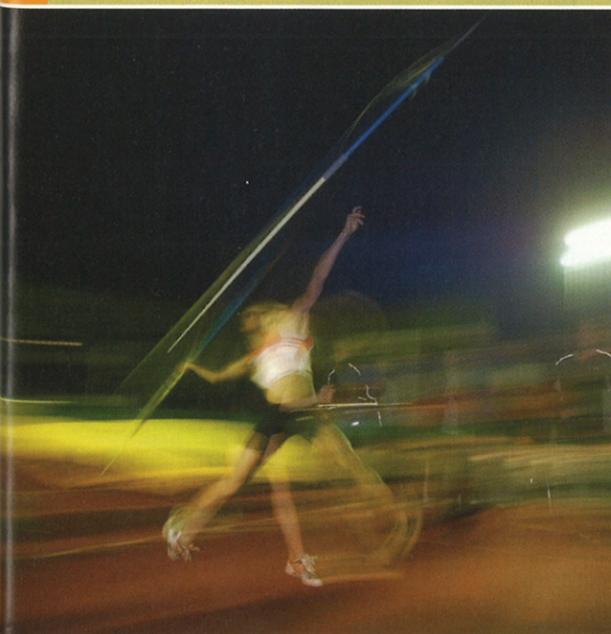
Andere Länder, andere Kulturen, andere Lauf-Outfits (l.) – eine Läuferin aus Bahrain, gesehen bei der Hallen-WM in Budapest im März. Auch Höhenflüge (r.) durften bei dem Highlight in Ungarns Hauptstadt nicht fehlen. Im Bild der amerikanische Helmträger Toby Stevenson.



Das Leichtathletik-Jahr 2004 hatte viel zu bieten. Hallen-WM, Olympia, internationale und nationale Top-Meetings. Die LEICHTATHLETIK blickt auf spannende 12 Monate zurück – in Form der schönsten Bilder von Herbert Neubauer und Plohe. Genießen Sie die Königssportart.



Jeder Muskel des Körpers ist angespannt. Volle Konzentration. Warten auf den Startschuss. Und ab geht die Post ... Stets das Highlight aller Meisterschaften und Meetings: der 100-m-Sprint der Männer (großes Bild links). Kampfrichter haben nicht immer den einfachsten Job, wenn die Läufer an ihnen vorbeiziehen (l.). Gute Augen sind gefragt.

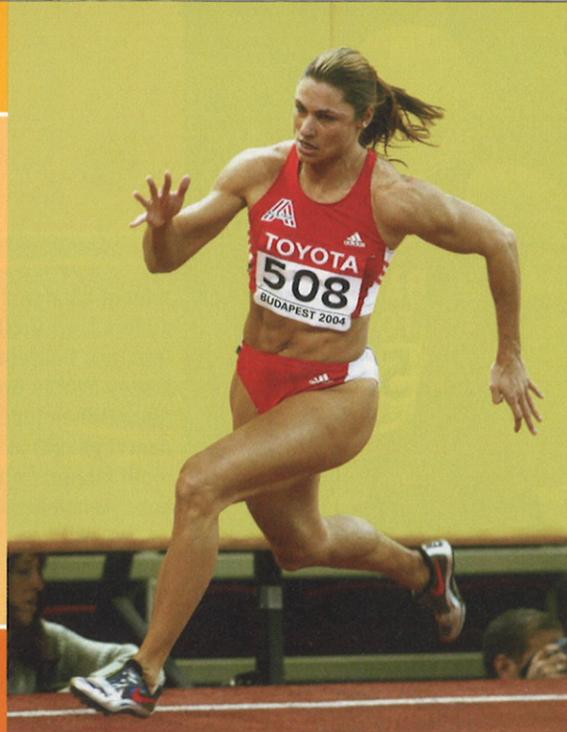


Dynamischer Speerwurf: Elisabeth Plazotta beim 60-min-Siebenkampf in der Südstadt (l.). Fiel bei der Hallen-WM in Budapest durch seine eigenwillige Hochsprungtechnik auf: Adrian O'Dwyer aus Irland (r.).

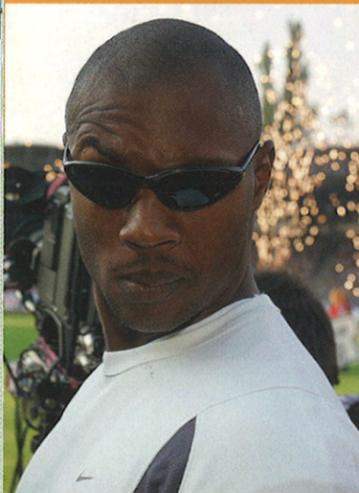




Dass der Abgang von Steffi Graf nicht unbedingt heißen muss, dass Österreich auf Jahre hinaus ohne Medaillenchance bleibt, bewies Karin Mayr-Krifka mit WM-Bronze in Budapest. Die Fans freute es.



Der junge Chinese Xiang Liu (l.) war eine der großen Überraschungen des Jahres. Bei der Hallen-WM musste er sich über 60 m Hürden noch US-Star Allen Johnson geschlagen geben. In Athen schlug dann seine Sternstunde: Über 110 m Hürden stellte er in 12,91 den elf Jahre alten Weltrekord von Colin Jackson ein und holte sich Gold. Johnson scheiterte schon im Vorlauf.



Bernard Williams: Der exzentrische US-Sprinter war einer der vielen Stars beim Gugl-Meeting in Linz (l.).

Gutes Jahr auch für LCC-Athletin Andrea Mayr (im Bild rechts bei den Hallen-Staatsmeisterschaften): Silber bei der Berglauf-EM, Silber und Bronze bei der Berglauf World Trophy.



Es war ein spannendes Jahr für die Leichtathletik-Fans. Wenn auch mit dem bitteren Beigeschmack, dass heuer, speziell in Athen, zahlreiche Dopingfälle die Sportwelt erschütterten. Kopf einziehen und durch – so agierten manche der erwischten Sünder.

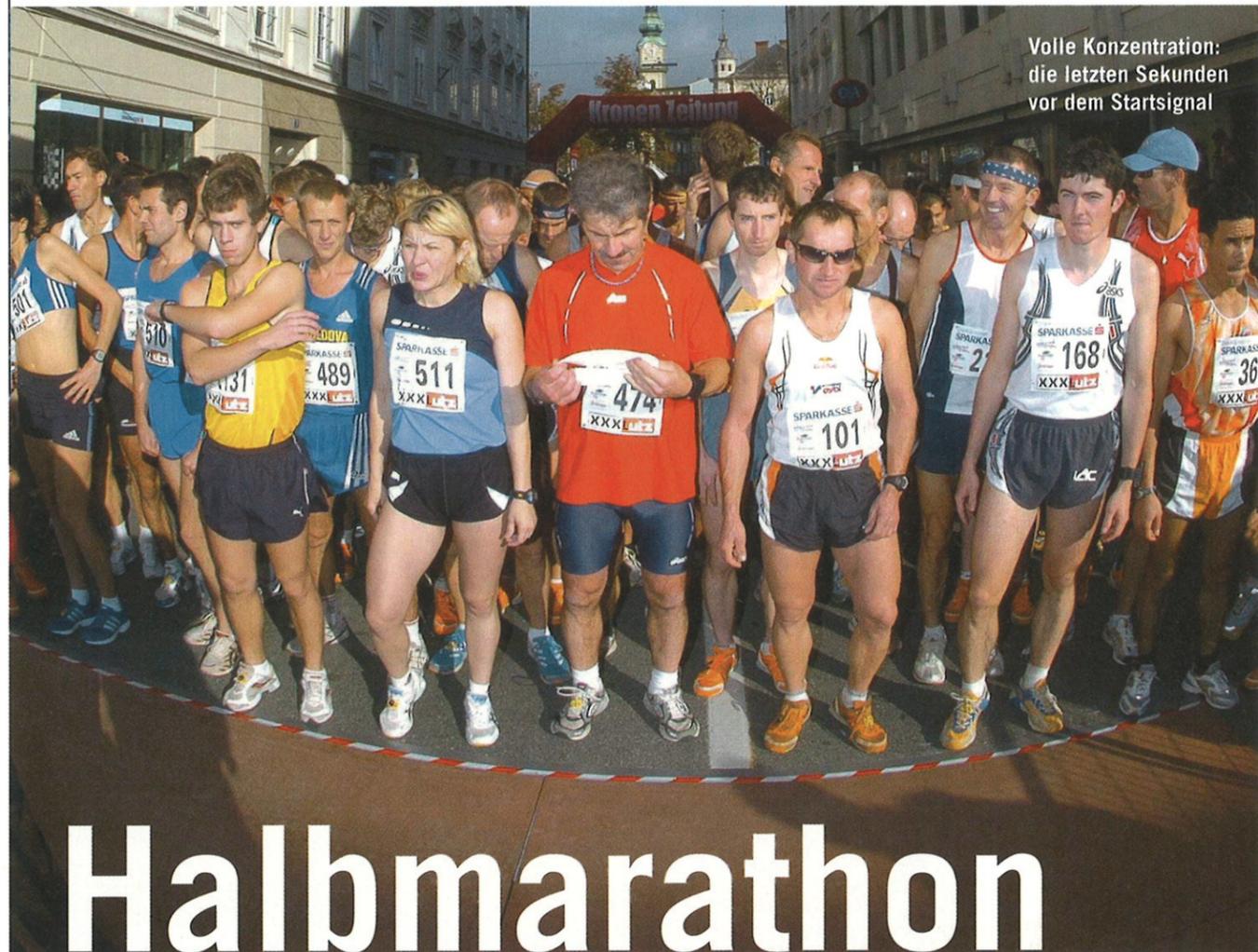


# Straße

LEICHTATHLETIK

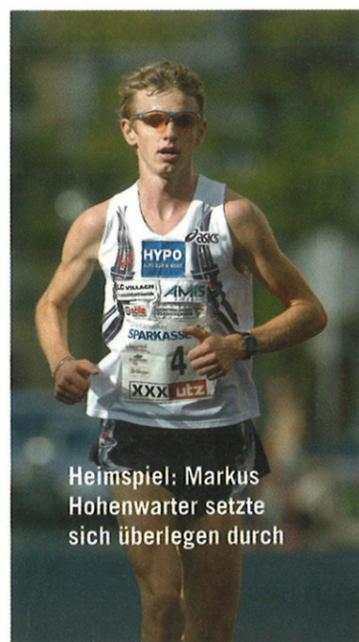


Er & Sie als schnelle Laufpartie: Dieter Pratscher und Eva Maria Gradwohl liefen gemeinsam allen auf und davon.



Volle Konzentration: die letzten Sekunden vor dem Startsignal

# Halbmarathon hat neue Meister



Heimspiel: Markus Hohenwarter setzte sich überlegen durch

Zwei neue, wenn auch nicht unbekannte Siegergesichter gab es bei den Halbmarathon-Staatsmeisterschaften in Klagenfurt am 24. Oktober: Markus Hohenwarter und Susanne Pumper holten ihre ersten Titel in dieser Disziplin.

VON ANDREAS MAIER

Für 5.000-Meter-Rekordhalterin Susanne Pumper war es erst der dritte Halbmarathon mit Leistungsanspruch und der erste Auftritt über diese Distanz seit fünf Jahren. Mit 1:14:37 Stunden und einer schnelleren zweiten Streckenhälfte lief sie persönliche Bestzeit (bisher 1:16:01,

Wachau 1998) und gewann klar vor Eva Maria Gradwohl. Die Steirerin erreichte nur zwei Wochen nach ihrem Sieg beim Graz Marathon gute 1:16:45 Stunden. Bronze holte sich Daniela Bidmon in persönlicher Bestzeit von 1:19:32. Pumper: „Es war eine kurzfristige Entscheidung, hier zu starten.

Mit einem guten 5.000/10.000-Meter-Training kann man auch diese Distanz bewältigen. Die erste Runde bin ich taktisch gelaufen, dann hab ich gedacht: Das ist mir doch etwas zu langsam.“ Die 34-jährige LCC-Läuferin hat in Klagenfurt damit eine Neuorientierung ihrer Karriere eingeläutet. 2005 nimmt

## Susanne Pumper: Hallo Marathon!

Nach der Hallen-EM im März 2005 ruft die 5.000-Meter-Rekordlerin Susanne Pumper der Straßenlauf. Ihr Einstieg in den Laufsport war wie bei vielen 42,195 Kilometer lang. 1992 bestritt Susanne Pumper als Hobbyläuferin den Wien Marathon: „Ich hatte eine Wette mit meinem Vater laufen. Wenn ich es ins Ziel schaffe, zahlt er mir die Startgebühr, so unsere Vereinbarung.“ 3:16 Stunden brauchte sie, um das erste „Preisgeld“ ihrer Karriere zu verdienen. Erst danach hat Pumper 23-jährig begonnen, kürzere Strecken zu trainieren. Über 3.000 Meter (8:47,04 Minuten), 5.000 Meter (15:10,54 Minuten) und 10.000 Meter (32:49,92 Minuten) hält sie

die Österreichischen Rekorde. Die bevorstehende Hallen-EM in Madrid Anfang März 2005 soll ihr letzter Auftritt bei einer internationalen Meisterschaft im Stadion werden: „Dort will ich ins Finale und einen Top-6-Platz erreichen.“

### FERNZIEL PEKING

Einzelne Bahnrennen, etwa beim Europacup oder beim Gugl-Meeting, können weiterhin auf dem Programm stehen. Das neue Ziel heißt aber Straßenlauf. Erste Etappe: der Halbmarathon am 22. Mai 2005 im Rahmen des Vienna City Marathon. „Dort möchte ich eine gute internationale Zeit um 1:12 Stunden erreichen.“ Im Jahr darauf ist der erste Marathon geplant. Auch

hier formuliert sie ihre Ziele deutlich: „2006 will ich in Wien Österreichischen Rekord laufen, 2007 mich einer Zeit von 2:30 annähern und 2008 bei den Olympischen Spielen dabei sein.“ Dass sie Halbmarathon laufen kann, hat Pumper bewiesen. Wie sie in den nächsten Jahren die Herausforderung „Marathon“ meistern wird, darauf wartet die Laufszene mit Spannung. ÖLV-Sportkoordinator Hannes Gruber sieht Pumpers Entscheidung positiv: „Die Hallen-EM ist eine gute Möglichkeit zum Abschied vom Stadion, und der Zeitpunkt zum Wechsel auf die Straße ist absolut richtig. Sie hat jetzt die Chance, sich einige Jahre dem Marathontraining zu widmen.“



Da waren sie noch zusammen: Hohenwarter und Steinbauer

sie Abschied von der Stadionleichtathletik und wechselt komplett auf die Straße. Bei den Männern ging Markus Hohenwarter von Beginn weg ein Tempo, dem keiner der übrigen Österreicher folgen wollte. In 1:06:47 Stunden feierte der 24-jährige Kärntner seinen ersten Staatsmeistertitel in der Allgemeinen Klasse. Hohenwarter, der eine Halbmarathonbestzeit von 1:06:16 Stunden (Udine 2002) hat: „Ein Staatsmeistertitel ist sicher das Ziel jedes Läufers. Ich wollte 1:05 laufen, aber die Zeit ist bei Meisterschaften egal. Zum

Schluss musste ich schwer kämpfen.“ Hohenwarter, der im Kärntner Gailtal trainiert und seit einem Jahr in der Abendschule die Matura nachholt, zählt auch am Berg zu Österreichs Besten. Seine Ziele für 2005: „Bei der Berglauf-EM am Großglockner dabei sein und beim Halbmarathon 1:05 schaffen.“ Hindernisspezialist Martin Steinbauer war mit seinem Halbmarathondebüt und Platz zwei nicht zufrieden: „Ich bin zu unruhig gelaufen und habe zu viel Kraft vergeudet.“ In 1:07:16 holte er Silber vor Vielstarter Gerd Frick. ■

### ÖSTM HALBMARATHON, 24. OKTOBER, KLAGENFURT

#### MÄNNER

1. Markus Hohenwarter (LC Villach) 1:06:47
2. Martin Steinbauer (LCC Wien) 1:07:16
3. Gerd Frick (LCC Wien) 1:08:36
4. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 1:08:48
5. Dieter Pratscher (RC LA Bad Tatzmannsdorf) 1:09:27
6. Thomas Heigl (LCC Wien) 1:09:40

- (Hohenwarter, Kokaly, Maurer) 3:27:21  
3. Kolland Topsport (Konrad, Ruess, Pripfl) 3:33:46

#### FRAUEN

1. Susanne Pumper (LCC Wien) 1:14:37
2. Eva Maria Gradwohl (Happy Lauf Anger) 1:16:45
3. Daniela Bidmon (LCC Wien) 1:19:32
4. Maria-Elisabeth Penker (HSVK) 1:21:14
5. Ellen Förster (ULC Linz) 1:22:42
6. Anita Pichler (LGAU Pregarten, W40) 1:23:01

#### JUNIOREN:

- Steve Pauritsch (Plechis Power Team) 1:16:12  
M35: Erich Kokaly (LC Villach) 1:10:04  
M40: Wolfgang Wallner (LAG NÖ Mitte) 1:12:12  
M45: Wilhelm Wagner (SK Vöest) 1:12:21  
M50: Hans Quehenberger (U. Salzburg) 1:17:02  
M55: Waldemar Leithner (ATUS Knittelfeld) 1:22:31  
M60: Heinz Steiner (LG Telfs) 1:16:15  
M65: Walfried Hosp (SV Reutte) 1:23:46  
M70: Rudolf Friedbacher (HSV Mar. Wr. Neustadt) 1:36:58

#### JUNIORINNEN:

- Nada Pauer (LCC Wien) 1:27:05  
W35: Heidi Elpelt (LC Krappfeld) 1:28:59  
W45: Paula Knoll-Rumpl (GRT Passail) 1:24:10  
W50: Käthe Arzberger (SC LT Breitenbach) 1:27:11  
W55: Edeltraud Schneider (HRC Jaritzberg) 1:39:59  
W60: Elisabeth Hoffellner (ATUS Knittelfeld) 1:51:31

#### MANNSCHAFT

1. LCC Wien (Pumper, Bidmon, Pauer) 4:01:14
2. ASV Salzburg (Martin, Schiefer, Kotov) 4:24:25
3. KLC (Käfer, Zdouk, Jesenko) 4:27:41



# Laufend Kilometer sammeln!

**ÜBER 100 LAUFEVENTS IN GANZ ÖSTERREICH** stehen unter der Patronanz von Erste Bank und Sparkasse – vom Marathon bis zum Citylauf. Mit jedem zurückgelegten Kilometer sorgen Sie aktiv für Ihre Gesundheit vor und haben außerdem die Chance tolle Preise zu gewinnen. Mehr Infos finden Sie unter [www.erstebank-running.at](http://www.erstebank-running.at)

**ERSTE**  **BANK**

**In jeder Beziehung zählen die Menschen.**



# Bezauberndes

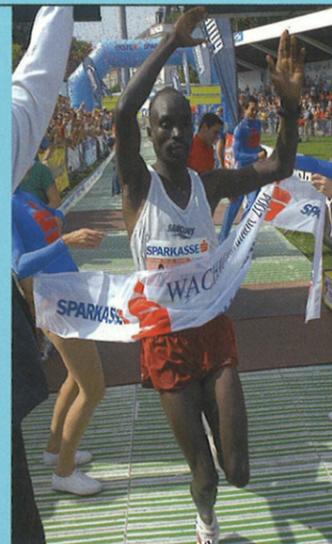
# Wachauer Landl

**Kaiserwetter, eine malerische Kulisse entlang der Donau und fast 9.000 Teilnehmer: Der 7. Sparkasse Wachau-Marathon am 19. September war wieder ein Lauferlebnis der Sonderklasse.**

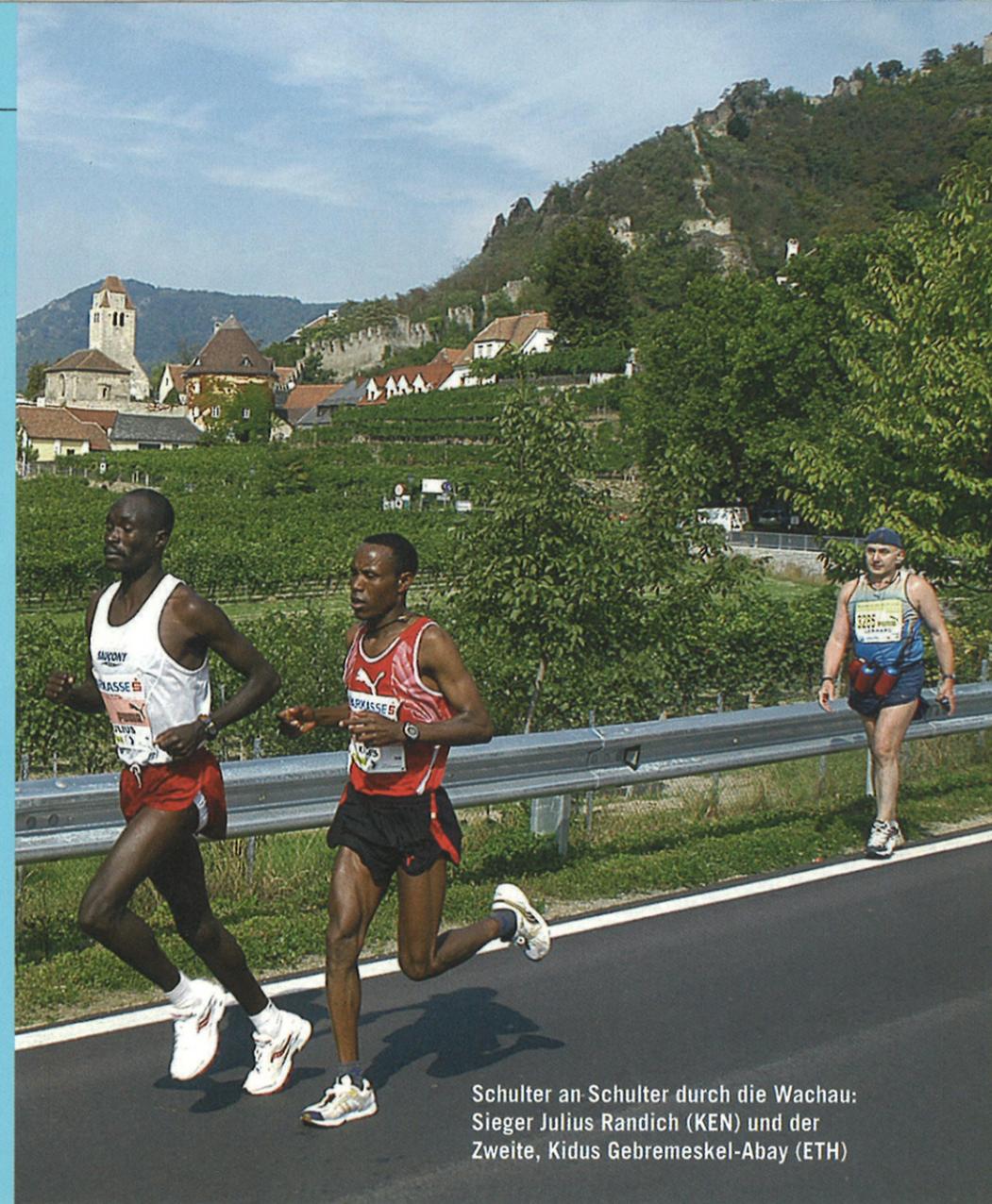
VON CLAUS FUNOVITS

**E**s wurde zwar kein neuer Teilnehmerrekord, den gab's 2001 mit über 10.000 Startern, dennoch zeigten sich die Veranstalter in der Wachau mit dem Ergebnis durchaus zufrieden. Doris Gutermann und Helmut Paul unisono: „Herrliches Laufwetter, sechs Prozent mehr Teilnehmer gegenüber dem Vorjahr, wir sind auf dem richtigen Weg.“ Diese Jubelstimmung

ist durchaus verständlich, mussten doch heuer in Österreich fast alle anderen großen Lauf-Events Einbußen bei den Starterzahlen hinnehmen. Für Hobbyläufer und angehende Marathonis war der Viertelmarathon gedacht, wenngleich auf dem Siegerpodest klingende Namen aus der Laufszene zu finden waren. LCC-Athlet Martin Steinbauer setzte sich



**Eliud Tanui (KEN), Sieger des Halbmarathons (oben). Ingrid Eichberger jubelt über den Marathonsieg bei den Frauen.**



**Schulter an Schulter durch die Wachau: Sieger Julius Randich (KEN) und der Zweite, Kidus Gebremeskel-Abay (ETH)**

in 31:33 Minuten gegen die beiden Routiniers Alois Redl und „Hausherr“ Max Wenisch durch.

## Eliud Tanui gewinnt für verstorbenen Bruder

Der Höhepunkt der Veranstaltung war ohne Zweifel der Halbmarathon. Nicht nur weil hier die mit Abstand meisten Teilnehmer am Start waren, sondern auch weil der Sieger Eliud Tanui hieß. Damit hatten die Veranstalter ein Ergebnis wie aus einem Hollywood-Rührstück. Es gewann ausgerechnet der Bruder von James Tanui, zu dessen Gedenken der Wachau-Marathon heuer abgehalten wurde. Der zweifache Wachau-Sieger aus Kenia war im Vorjahr während des

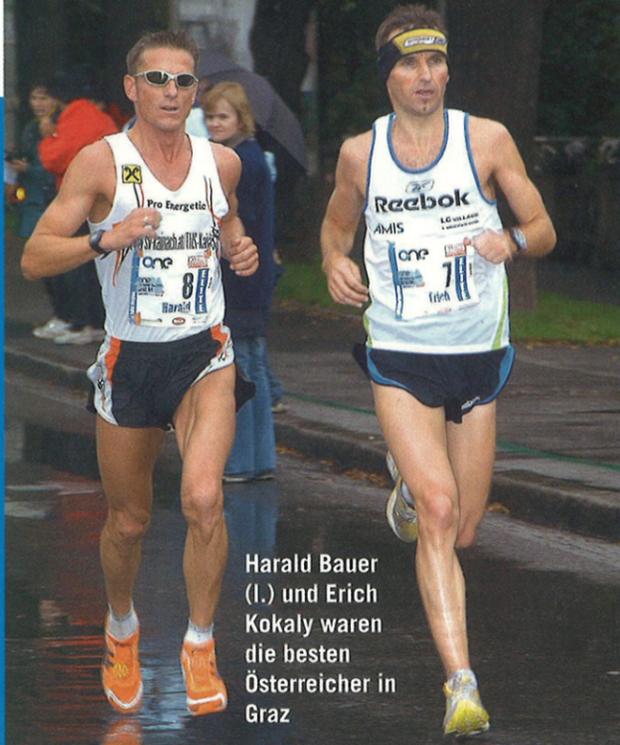
Trainings überraschend einem Herzinfarkt erlegen. Zweiter wurde nach einem packenden Zielsprint mit nur einer Sekunde Rückstand sein Landsmann Stephen Tapala in 1:04:43 vor dem Ukrainer Jurij Hychun (1:05:03). Bei den Frauen siegte die ungarische Favoritin Simona Staicu in 1:14:30. Der Marathon wurde zu einer Zweimann-Show. Julius Randich (KEN) und der Äthiopier Kidus Gebremeskel-Abay liefen Schulter an Schulter durch die Wachau. Erst auf den letzten Kilometern konnte Randich in 2:23:11 dann doch noch einen deutlichen Sieg herauslaufen. Dritter wurde überraschend der Amstettner Christian Kreamlehner in 2:31:43. Der zweite Platz von Kidus Gebre-

meskel-Abay bereitete den Veranstaltern besonders viel Freude. Kidus ist sozusagen ein Patenkind des Wachau-Marathons. Helmut Paul hat im Rahmen der Aktion „Menschen für Menschen“ die Patenschaft für das Lauftalent aus Äthiopien übernommen und ihm Trainingsmöglichkeiten in Europa organisiert. Den erstmals durchgeführten Supermarathon über 54 km entschied der Deutsche Günter Marhold in 4:01:35 für sich. Bei den Frauen gab es mit Manuela Skobek (4:36:53) einen Sieg für Österreich. Der Wachau-Marathon war ein toller Event, der sich vielleicht noch mehr auf seine Stärke, den Halbmarathon, konzentrieren sollte.

## DIE WACHAU-SIEGER

MÄNNER		
<b>Viertelmarathon:</b>		
Martin Steinbauer (AUT)		31:33
<b>Halbmarathon:</b>		
Eliud Tanui (KEN)		1:04:42
<b>Marathon:</b>		
Julius Randich (KEN)		2:23:11
<b>Supermarathon:</b>		
Günter Marhold (GER)		4:01:35
FRAUEN		
<b>Viertelmarathon:</b>		
Anita Kovacs (AUT)		41:25
<b>Halbmarathon:</b>		
Simona Staicu (HUN)		1:14:30
<b>Marathon:</b>		
Ingrid Eichberger (AUT)		2:54:16
<b>Supermarathon:</b>		
Manuela Skobek (AUT)		4:36:53

Fotos: Bezirksblätter, Podolsky, WACHAUmarathon



Harald Bauer (l.) und Erich Kokaly waren die besten Österreicher in Graz

# Doch nicht so langsam

Fast 5.000 Läufer tummelten sich am 10. Oktober durch die Straßen von Graz. Highlight war der Streckenrekord bei den Frauen durch Eva Maria Gradwohl. Die Steirerin lief gemeinsam mit Weltklasse-Athletin Tegla Loroupe für einen guten Zweck. VON CLAUS FUNOVITS

Zwei Frauen stahlen beim Kultur Marathon Graz den Männern die Show. Eva Maria Gradwohl gewann mit neuem Streckenrekord (2:38:24) zum dritten Mal in Folge und hatte dabei mit der ehemaligen Weltrekordlerin Tegla Loroupe eine prominente

Begleiterin. Die Kenianerin war in Graz, um mit Freundin Eva Maria Spenden für die „Tegla Loroupe Academy“ zu sammeln. Damit will sie in ihrer Heimat Kindern eine fundierte schulische Ausbildung und Sportförderung ermöglichen: „Eva und ich konnten in Graz über 7.000 Euro sammeln. Mit diesem Betrag kann man in Kenia vielen Schülern helfen. Ich danke allen, die mitgemacht haben“, freut sich die zierliche Tegla über den Erfolg der Charity-Aktion. Ein kurioses Rennen gab es bei den Männern. Lange Zeit war nämlich nicht klar, wer denn nun eigentlich in Führung liegt – John Kiprono oder John Kipsang. Des Rätsels Lösung: Auf den Startnummern in Graz war der Vorname des jeweiligen Läufers aufgedruckt und die beiden Kenianer hatten

am Vorabend des Rennens ihre Nummern vertauscht. Somit gewann Kiprono mit der Nummer drei, die eigentlich

sein Landsmann Kipsang tragen sollte. Als Vierter wurde Lokalmatador Harald Bauer in 2:24:20 Stunden bester Öster-

## DIE SIEGER IN GRAZ

### MÄNNER

#### Halbmarathon:

1. Charles Omvayo (KEN) 1:06:59
2. Manfred Heit (AUT) 1:09:58
3. Vinzenz Meier (AUT) 1:14:17

#### Marathon:

1. John Kiprono (KEN) 2:20:10
2. Miklos Zatyko (HUN) 2:20:37
3. Haji-Adilo Roba (ETH) 2:22:30

### FRAUEN

#### Halbmarathon:

1. Tegla Loroupe (KEN) 1:18:01
2. Ros. Stadlober-Steiner (AUT) 1:25:30
3. Monika Altenreiter (AUT) 1:28:15

#### Marathon:

1. Eva Maria Gradwohl (AUT) 2:38:24
2. Maria Zechmeister (AUT) 2:55:51
3. Paula Knoll-Rumpf (AUT) 2:56:08

**Gleich geht's los (v.l.): Mulalem Getachuw, Tegla Loroupe, Eva Maria Gradwohl**



Die Stars von Graz 2004: Ex-Weltrekordlerin Tegla Loroupe und Siegerin Eva Maria Gradwohl beim Marathon, der Kultur und Fun bietet.

reicher vor Erich Kokaly. Eine unsportliche Szene gab es beim Zieleinlauf. Das schnellste Staffel-Team ignorierte die Anweisungen der Organisatoren, drängte sich in den Einlaufkanal für den Marathon-Sieger und stahl Kiprono, der sich von einem Marathonläufer überholt glaubte, auf den letzten Metern die Show. Für Organisator Thomas Haberl von eventmedia war dies der einzige Wermutstropfen an diesem Tag: „Bis auf die disqualifizierten Staffel-Sieger ist alles gut gelaufen.“ Graz ist heuer, was die Anzahl der Marathon-Finisher betrifft, hinter Wien und Linz die Nr. 3 in Österreich. Und die vielen persönlichen Bestzeiten zeigen, dass die Strecke nicht so langsam ist, wie im Vorfeld behauptet wurde.

## EIN ERLEBNIS, ALS ICH VOR FREUDE IN DEN KNACKIGEN APFEL BEISSEN KONNTE ...

Wenn einer eine Reise tut ..., sagt ja ein Sprichwort, ... dann kann er was erzählen. Tatsächlich, die Fahrt in den Süden des Landes zum Graz-Marathon war eine Reise wert. Das berühmte Runners High, das ich noch Tage später verspüre. Endlich meine Halbmarathon-Bestzeit geknackt. Endlich unter zwei Stunden! 1:58 und ein paar Zerquetschte! Jawohl! Nach einem halben Jahr Vorbereitung fünf Minuten schneller als bisher, ohne das Gefühl gegangen zu sein. Einfach geil! Und Zeit zu gestehen. Klar war ich vor und während der Anreise angespannt. Dauernd die Frage: „Bist nervös?“ – „Na geh, ich doch nicht. Ich will es einfach nur genießen.“

Wie kurze Blitze streift die Laufzukunft meine Gedanken. Zweifel. Ob die Verköhlung in den letzten zwei Wochen nicht doch Spuren hinterlassen hat? Wirklich genug trainiert? Gescheit gegessen? Kann sich das eigentlich ausgehen? Am Start ist alles hinfällig. Nur nicht zu schnell anfangen, locker bleiben, rollen lassen. Passt schon. Wir sind zu dritt und haben viel Spaß – Hannes motiviert, Jutta schweigt mit mir um die Wette. Die Kilometer tafeln schweben vorbei. 55 Minuten für den ersten 10er. Gut geht's. Nett ist die Stadt, eine sympathische Strecke. Na ja, außer Puntigam halt. Dazwischen Musik – cooler Reggae, „Keep on Running“. Wir wippen laufend mit. Plau-

dern dazwischen sogar. Süß ist das Häufchen Fans. „Hopppauf Hans!“, „Super Jutta!“ Ah, die Vornamen auf den Startnummern sind ja doch gescheit. Kilometer 15. Super, es macht noch immer Spaß. 18. Ein bissl Gatsch, auch wurscht. Jetzt möchte ich wissen, was in mir steckt. 19. Los, komm, gib alles! 20. Gleich ist es geschafft. Ich höre den Moderator. Rechts halten, dort ist das Halbmarathon-Ziel. Ich fliege. Jaaa! Geschafft! Abklatschen. Wir umarmen uns. Schau mal, da werden steirische Äpfel verteilt. Echt knackig. Lecker schmeckt's. Ich fühle mich gar nicht matschig. Sondern denke nur an ein wunderbares Lied: „You and I, flying high ...“

**Hans Steiner, Chefredakteur**

Fotos: Seeböck

# Wolfgangseelauf

## Nur die Bären haben gefehlt ...

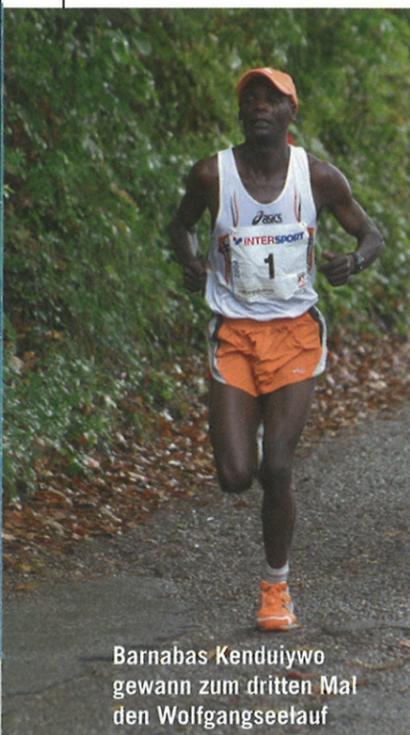
Tiefe Temperaturen am Start, zwischendurch kalter Regen, danach glänzten die Berge frisch verschneit im Sonnenschein: Der Wolfgangseelauf bescherte den Teilnehmern geradezu kanadische Eindrücke. Nur die Grizzlybären fehlten.

1:28:53 Stunden zum bereits dritten Mal in Folge. Gut vier Minuten dahinter duellierte sich LCC-Mann Gerd Frick mit Jan Blaha erfolgreich um Platz zwei. Riesenjubiläum gab es für einen Lokalmatador: Franz Ellmauer, Oberösterreichs Halbmarathonmeister 2002, feierte auf dem siebten Rang in 1:35:14 eine seiner wohl besten Laufleistungen. Bei den Frauen genügte der Ungarin Simona Staicu ein „Sicherheitslauf“ zum Sieg. Eine Schlüsselstelle, die „Downhill“-Passage vom Falkenstein, ist verbreitert worden und war gut zu belaufen.

Weniger anspruchsvoll ist der Bewerb dadurch freilich nicht geworden. Mit dem Staffelpolog, einem Laufseminar (86 Teilnehmer!) und dem 10-km-Lauf bieten die Veranstalter um Franz Zimmermann ein attraktives Angebot. Allzu viele heimische Top-Straßenläufer haben sich inmitten der Marathonsaison und kurz vor den Halbmarathon-Staatsmeisterschaften leider nicht nach St. Wolfgang locken lassen. Was nichts daran ändert, dass der Wolfgangseelauf so etwas wie ein Klassiker ohne Ablaufdatum geworden ist. ■

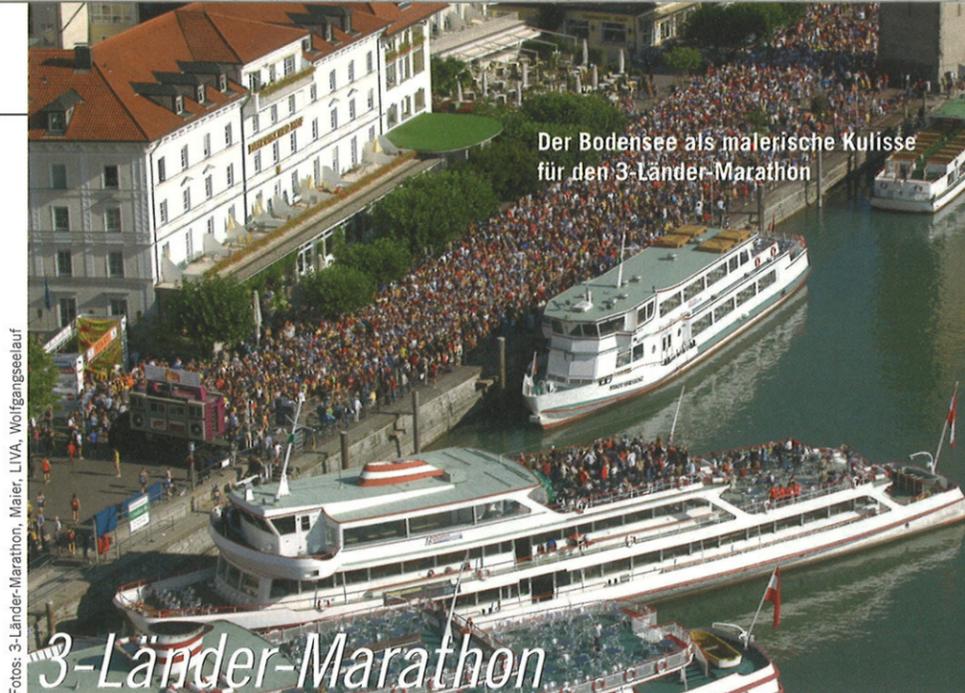
Andreas Maier

WOLFGANGSEELAUF 17. OKTOBER	
<b>MÄNNER</b>	
1. Barnabas Kenduiywo (KEN)	1:28:53
2. Gerd Frick (LCC Wien)	1:33:03
3. Jan Blaha (CZE)	1:33:11
7. Franz Ellmauer (LG St. Wolfgang)	1:35:14
12. Gerhard Wörndl (ASV Red Bull Eybl)	1:38:36
<b>FRAUEN</b>	
1. Simona Staicu (HUN)	1:48:02
2. Inna Lebedeva (GER)	1:53:44
3. Dana Janeckova (SVK)	1:54:35
5. Magdalena Schiffer (SV Reutte, W40)	2:03:23
6. Andrea Zirknitzer (LAC Salzburg, W45)	2:06:03
(1.374 im Ziel, 10-km-Bewerb: 423 im Ziel)	



Barnabas Kenduiywo gewann zum dritten Mal den Wolfgangseelauf

Als bärenstark erwies sich hingegen Streckenrekordhalter Barnabas Kenduiywo. Der Kenianer gewann die anspruchsvolle 27-Kilometer-Seerunde in



Der Bodensee als malerische Kulisse für den 3-Länder-Marathon

## 3-Länder-Marathon

# 42 Kilometer am Bodensee

Zum vierten Mal wurde ganz im Westen Österreichs der 3-Länder-Marathon ausgetragen. Und erstmals hat es nicht wie aus Schaffeln geschüttet.

Gestartet wird – nach malerischem Schiffstransfer – auf der deutschen Bodenseeeinsel Lindau, dann führt die Strecke am Bodenseeufer entlang Richtung Bregenz, nach St. Margrethen in die

Schweiz und via Hard zurück nach Bregenz ins Casinostadion. Der Kenianer Richard Mutai blieb in Streckenrekordzeit von 2:16:42 Stunden als Einziger unter 2:20. Bei den Frauen sorgte Mary Ptikany in 2:45:32

ebenfalls für eine neue Bestmarke. Berglauf-Spezialistin Petra Summer, heuer starke Zehnte bei der Berglauf World Trophy, verbesserte auf dem dritten Platz ihre persönliche Bestmarke auf 2:53:56.

3-LÄNDER-MARATHON 3. OKTOBER, BODENSEE	
<b>MARATHON MÄNNER</b>	
1. Richard Mutai (KEN)	2:16:43
2. Simon Lopuyet (KEN)	2:20:23
3. Ben Chelanga (KEN)	2:24:15
7. Horst Galler (Saeco PT Koblach)	2:41:59
<b>FRAUEN</b>	
1. Mary Ptikany (KEN)	2:45:32
2. Eva Trost (GER)	2:45:56
3. Petra Summer (Saeco PT Koblach)	2:53:56
<b>HALBMARATHON MÄNNER</b>	
1. Laban Chege (KEN)	1:03:29
9. Peter Schoissengeier (ULC Dornbirn)	1:12:21
<b>FRAUEN</b>	
1. Petra Maak (GER)	1:17:20
9. Elisabeth Plaickner (ULC Dornbirn)	1:33:23

Teilnehmerstärkster Bewerb war bei strahlendem Wetter der Halbmarathon mit über 2.300 Finishern und flotten 1:03:29 von Laban Chege (pB 60:12). Unter den 1.126 Marathon-Läufern waren 196 Österreicher. ■

## LCC Herbstmarathon

# Für Enthusiasten

Die Zeiten des LCC-Herbstmarathons 2004 gelten, denn im Gegensatz zur Premiere war die Strecke AIMS-vermessen. Wieder war Samson Loywapet der Schnellste im Marathonziel.

Der Kenianer brauchte 2:15:02 Stunden. Auf Platz vier erreichte Gerd Frick als bester heimischer Läufer eine Zeit von 2:27:48. Was hätte er geschafft, wäre er nicht zuvor im Wochenabstand den Halbmarathon in Salzburg, den Wolfgangseelauf und die Halbmarathon-Staatsmeisterschaften gelaufen? Die Bedingungen waren zwar für Zuschauer nicht unbedingt angenehm, aber läuferfreundlich: 12°C, windstill, manchmal Regen. 356 LäuferInnen absolvierten die volle Marathondis-

tanz, 260 den Halbmarathon, 190 den Bewerb über 9,8 Kilometer (mit Steffi Graf als Siegerin in 36:10 Minuten). Obwohl der Halbmarathon neu ins Programm genommen wurde, waren in Summe weniger Teilnehmer unterwegs. Auch wenn unter dem Etikett „Marathon“ in puncto Flair und Größe gemeinhin etwas anderes erwartet wird: Für Enthusiasten wurde eine solide Veranstaltung geboten. Die Strecke ist nahezu eben, bis Kilometer 35 gab es 5-km-Zwischenzeiten und das Stadion leistete gute Dienste. ■



Wieder kenianische LCC-Festspiele im Wiener Prater

LCC-HERBSTMARATHON, 31. OKTOBER, WIEN-PRATER	
<b>MARATHON MÄNNER</b>	
1. Samson Loywapet (KEN)	2:15:02
2. Vitaly Melzaev (UKR)	2:20:23
3. Slavik Prichodko (UKR)	2:20:30
4. Gerd Frick (LCC Wien)	2:27:48
5. Werner Polhs (SU RLV Aspang)	2:31:47
<b>FRAUEN</b>	
1. Elena Samko (UKR)	2:46:54
2. Ida Surbek (SLO)	2:49:09
3. Dorota Ustianowska (POL)	2:53:56
7. Andrea Hollunder (ATSV OMV Auersthal)	3:09:11
<b>HALBMARATHON</b>	
Fritz Chitil (LC Cafe Haferl)	1:12:56
Helena Javornik (SLO)	1:15:57
<b>9,8 KM</b>	
Alois Redl (LCC Wien)	33:11
Stephanie Graf (LCC Wien)	36:10



John Kiprono (Ken) gewinnt den Linz Marathon 2004

## Linz auf der Marathon-Überholspur

Mit dem Massenstart auf der Autobahnbrücke und einem neuen Zielbereich soll es 2005 weiter aufwärts gehen.

Noch besser und noch unterhaltsamer für Aktive und Zuschauer – das haben sich die Organisatoren des Linz Marathons für näch-

tes Jahr zum Ziel gesetzt. Erstmals soll es am 17. April 2005 nach dem Vorbild des Vienna City Marathon, so Veranstalter Ewald Tröbinger, einen

Massenstart auf der Linzer Voest-Autobahnbrücke geben. Der neue Zieleinlauf wird sich beim Kunstmuseum Lentos im Donaupark befinden. Auch in Sachen Teilnehmerzahlen hat man in der oberösterreichischen Metropole einiges

vor. Tröbinger: „Der zweite Platz bei den Marathon-Finishern soll im nächsten Jahr ausgebaut werden. Außerdem wird auch in Sachen Top-Läufer einiges unternommen.“ Neu im Programm: ein Inline-Halbmarathon. ■

# Internationale Marathons

Laufen in New York ist und bleibt das Nonplusultra. Diese Stadt schläft niemals!

## New York

### Paula aus der Asche

Nach Olympia-Desaster triumphiert Radcliffe in New York.

**P**aula Radcliffe hat wieder einmal alle elektrisiert. Ihr überraschender, erst zwölf Tage vor dem Rennen angekündigter Start beim New York Marathon richtete die Sensoren der Sportwelt Richtung Big Apple. Triumph oder Tragödie, es schien, als stünde bei diesem Lauf zehn Wochen nach Radcliffes Olympia-Desaster ihre weitere Karriere auf dem Spiel. Der Auftritt der Weltrekordhalterin gegen ein hochkarätiges Feld beim größten Marathon der Welt ließ die

Spekulationen hochgehen. War diese Rückkehr ins Renn-geschehen nicht viel zu früh? War Radcliffes Bedarf an Ent-täuschungen für dieses Jahr noch nicht gedeckt? Das Rennen wurde zum echten Krimi. Bisher waren die Ma-rathons der 31-jährigen Britin mit Ausnahme von Athen stets quasi von vornherein fest, lediglich die Zeit war noch va-riabel. Diesmal waren Stunden und Minuten unspektakulär, aber der Kampf um den Sieg



In Athen war sie die große Geschlagene, in New York belehrte Paula Radcliffe alle Kritiker eines Besseren

blieb bis zum Schluss eine Nervenprobe. Gut 10 Kilometer lang haben Paula Radcliffe und die Kenianerin Susan Chepkemei am Schluss des Marathons Seite an Seite um die Spitze gekämpft. Aber die kurzfristig gewonnenen Vorteile gingen über den Zentimeterbereich nicht hinaus. Erst die letzten Meter brachten eine Entscheidung. Radcliffe konnte im Central Park noch einen Gang zulegen und siegte in 2:23:10 mit vier Sekunden Vorsprung. New York hat einer Auferstehung beigewohnt. 140.000 Dollar wurden als Preisgeld an die Siegerin ausbezahlt, ihre Antrittsprämie wird wohl höher gelegen haben. Auch ohne Olympiasieg ist Paula Radcliffe auf dem Weg zum Weltstar, keine andere Leichtathletin kann derzeit mehr Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Das Männerrennen wurde ebenfalls von einem gewonnen, der bei Olympia aufgeben musste. Hendrick Ramaala aus Südafrika, einer der weltbesten Halbma-

rathonläufer, feierte in 2:09:28 Stunden seinen ersten Marathon-erfolg. Bemerkenswert auch der Auftritt von Meb Keflezighi. Nach Olympiasilber in Athen fokussierte sich der US-Amerikaner binnen kurzer Zeit auf den nächsten Wettkampf. Persönliche Bestzeit und Rang zwei waren die Belohnung. Insgesamt waren 36.513 LäuferInnen im Ziel, darunter 175 aus Österreich. ■

#### NEW YORK CITY MARATHON 7. NOVEMBER 2004

##### MÄNNER

1. Hendrick Ramaala (RSA)	2:09:28
2. Meb Keflezighi (USA)	2:09:53
3. Timothy Cherigat (KEN)	2:10:00
4. Patrick Tambwe (FRA)	2:10:11
5. Benson Cheronu (FRA)	2:11:23
Manfred Heit (AUT)	2:35:54

##### FRAUEN

1. Paula Radcliffe (GBR)	2:23:10
2. Susan Chepkemei (KEN)	2:23:14
3. Lyubov Denisova (RUS)	2:25:18
4. Margaret Okayo (KEN)	2:26:31
5. Jelena Prokopcuka (LAT)	2:26:51
6. Luminita Zaituc (GER)	2:28:15

## AMSTERDAM

### Schnelles Pflaster

Die schnelle Helena bleibt auf Erfolgskurs.

**D**er Amsterdam-Marathon wurde einmal mehr seinem Ruf als kleiner, aber sehr flotter Lauf über die Grachten gerecht. Der 25-jährige Kenianer Robert Cheboror, heuer bereits Zweiter in Boston, lief bei kalten und windigen Bedingungen auf dem 2-Runden-Kurs in 2:06:23 Stunden neuen Strecken-

rekord, die zweite Hälfte in 62:43 Minuten (Negativ-Split)! Bei den Frauen war Helena Javornik in persönlicher Bestzeit von 2:27:33 Stunden voran. Die 38-jährige Slowenin und LCC-Wien-Athletin schwimmt auf einer beeindruckenden Erfolgswelle. Platz 10 und persönliche Bestleistung von 31:06,63 Minuten bei den Olympischen Spielen über 10.000 Meter, danach ein Abstecher zum Tiroler Achenseelauf, am 26. September Sieg und persönliche Bestleistung von 1:09:22 Stunden beim „Route du Vin“-Halbmarathon in Luxemburg. Und dann eine Marathonbestleistung: „Ich hatte auf eine Zeit um 2:25 Stunden gehofft, aber zwischen Kilometer 12 und 30 kamen Probleme.“

#### AMSTERDAM MARATHON 17. OKTOBER 2004

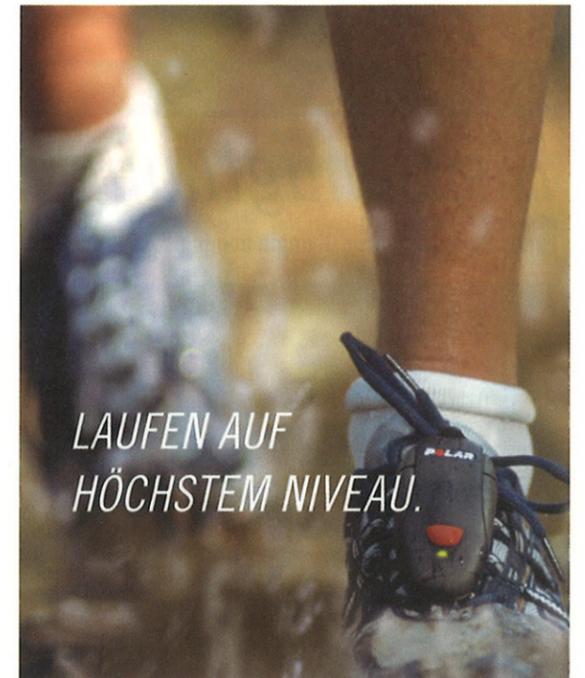
##### MÄNNER

1. Robert Cheboror (KEN)	2:06:23
2. William Kipsang (KEN)	2:08:41
3. El Hassan Lahsinni (FRA)	2:10:10

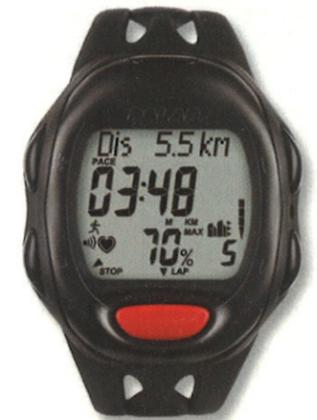
##### FRAUEN

1. Helena Javornik (SLO)	2:27:33
2. Emily Kimuria (KEN)	2:29:46
3. Tigiste Abidi (ETH)	2:33:26

Fotos: New York Marathon, Contrast



LAUFEN AUF  
HÖCHSTEM NIVEAU.



Der Laufcomputer S625X optimiert das Training. Ihr neuer Trainingspartner verwandelt Informationen in Erfolg: Laufgeschwindigkeit und Kilometer, OwnOptimizer™ (Unter- und Übertrainingstest), Höhe, Temperatur und Herzfrequenz. Nach dem Training die schnelle Auswertung direkt am Nokia 5140 Mobiltelefon. Daten übertragen, speichern, anzeigen und per SMS oder Email verschicken. Umfassende Leistungsanalyse am PC. Der S625X bringt Ihre Leistung auf ein höheres Niveau. [www.polar-austria.at](http://www.polar-austria.at)



**POLAR**

CHICAGO

# Die Genugtuung

Evans Rutto, nicht für Olympia nominiert, zeigt seine Klasse.



In Athen war Evans Rutto nicht dabei, das hat der kenianische Verband zu verantworten. Stattdessen bereitete er sich auf Chicago vor. Im Vorjahr hatte er hier in 2:05:50 Stunden bei seinem Debüt einen Sensations-Sieg gefeiert. Chicago wollte den Weltrekord von Berlin zurückholen, lobte 300.000 US-Dollar Preisgeld aus. Die erste Rennhälfte wurde in unregelmäßigem Tempo in 1:02:24 Stunden zurückgelegt – zu kräfteraubend. Ab Kilometer 31 musste Rutto ganz alleine den Weltrekordversuch in den heftigen Wind schreiben. In 2:06:16 Stunden verfestigte der 26-Jährige aber seine Stellung als derzeit stärkster Mann über

CHICAGO MARATHON  
10. OKTOBER 2004

MÄNNER

1. Evans Rutto (KEN) 2:06:16
2. Daniel Njenga (KEN) 2:07:44
3. Toshinari Takaoka (JPN) 2:07:50
4. Jimmy Muindi (KEN) 2:08:27
5. Khalid Khannouchi (USA) 2:08:44

FRAUEN

1. Constantina Tomescu-Dita (ROM) 2:23:45
2. Nuta Olaru (ROM) 2:24:33
3. Svetlana Zakharova (RUS) 2:25:01
4. Joyce Chepchumba (KEN) 2:26:21
5. Albina Ivanova (RUS) 2:28:22
- Ellen Förster (ULC Linz) 2:55:56

die 42 Kilometer. Khalid Khannouchi, vierfacher Chicago-Sieger und Ex-Weltrekordler, feierte ein solides Comeback.

BERLIN

# Japanische Frauenpower

Yoko Shibui läuft unter 2:20 und fast 700 ÖsterreicherInnen laufen ins Ziel.

Regen, Wind und 28.000 Finisher: Nach dem Weltrekordlauf von Paul Tergat im Vorjahr war es diesmal eine Frau, die in Berlin für das Highlight sorgte. Die 25-jährige Japanerin Yoko Shibui siegte in Streckenrekord- und Jahresweltbestzeit von 2:19:41 Stunden. Damit ist sie erst die fünfte Läuferin, die den Sprung unter die 2:20-Marke

schaffen konnte. „Nicht aufgeben!“ hatte ihr Trainer auf eine Getränkeflasche geschrieben, die Shibui bei halber Distanz bekam. Ihr Sieg war aber ohnehin nie in Gefahr. Die Deutsche Sonja Oberem, nach einer umstrittenen Entscheidung nicht für Athen nominiert, bestritt ihren letzten großen Marathon und erreichte in 2:26:53 Stunden Platz drei. Bei den

Männern gab es einen Dreifach-Sieg für Kenia. Felix Limo gelang in 2:06:44 eine starke Vorstellung. Insgesamt blieben acht Läufer unter 2:10 Stunden. 667 LäuferInnen aus Österreich schafften es ins Ziel am Brandenburger Tor. Bei den Frauen erreichte die Wienerin Daniela Bidmon in persönlicher Bestleistung von 2:43:51 Stunden in der Gesamtwertung Platz 14. Niki Salinger, Zweiter der heurigen Staatsmeisterschaften, kam in 2:22:00 als bester Österreicher auf Rang 37. Bidmon läuft seit drei Jahren leistungsorientiert. Nach Übertraining 2003 und einem Muskelfasereintritt verlief die Vorbereitung für die 31-jährige Sportwissenschaftlerin diesmal plangemäß: „Zum ersten Mal war ich verletzungsfrei. Es war ein unglaubliches Gefühl, wie ich durchs Ziel gelaufen bin. Als Marathonläufer arbeitet man sehr lange auf ein gutes Resultat hin, und es kommt alles auf diesen einen Tag an. Umso größer ist dann die Freude.“



Daniela Bidmon

Reserven sieht die ehemalige Tennisspielerin vor allem in der Verbesserung der Grundschnelligkeit. Ihr persönlicher Marathontraum ist Peking 2008!

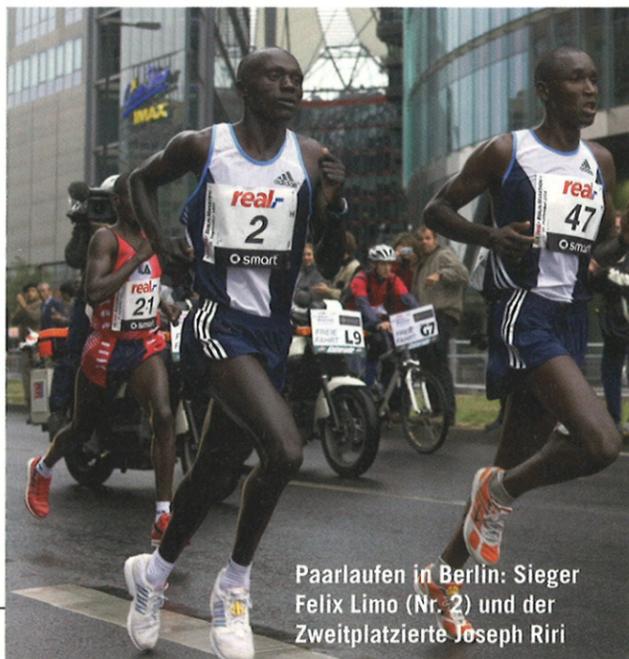
31. BERLIN MARATHON  
26. SEPTEMBER 2004

MÄNNER

1. Felix Limo (KEN) 2:06:44
2. Joseph Riri (KEN) 2:06:49
3. Joshua Chelanga (KEN) 2:07:05
37. Nicolas Salinger (SU RLV Aspang) 2:22:00

FRAUEN

1. Yoko Shibui (JPN) 2:19:41
2. Hiromi Ominami (JPN) 2:23:26
3. Sonja Oberem (GER) 2:26:53
14. Daniela Bidmon (LCC Wien) 2:43:51
24. Monika Dambauer (LCAV doubrava) 2:52:58



Paarlaufen in Berlin: Sieger Felix Limo (Nr. 2) und der Zweitplatzierte Joseph Riri

Fotos: Langer, Action Photo, Victah Sailer



Start zur Halbmarathon-WM im Nehru-Stadion von New Delhi

länger, man nimmt nicht alles so genau, aber die Leute bleiben immer freundlich. Anfang Oktober war das 1-Milliarde-Einwohner-Land zum ersten Mal Gastgeber von Leichtathletik-Titelkämpfen, und die Inder waren außerordentlich stolz darauf. Um sechs Uhr früh wurden die Athleten zum Start der Halbmarathon-WM in das imposante Nehru-Stadion gebracht. Der Callroom war in der Nacht vor dem Bewerb durch ein gewaltiges Unwetter zerstört worden. Mit

starken Gegenwind. Im Stadion warteten 30.000 Zuseher auf die Läufer. Paul Kirui aus Kenia kam als Erster ins Ziel. Auch die nachfolgenden Athleten und die Frauen-Siegerin Yingjie Sun aus China wurden frenetisch bejubelt. Trotz der niedrigen Starterzahlen und kleinerer Mängel war es eine gute Entscheidung, eine WM-Veranstaltung in Indien durchzuführen.

HALBMARATHON-WM  
NEW DELHI, 3. OKTOBER

MÄNNER

1. Paul Kirui (KEN) 1:02:15
2. Fabiano Joseph (TAN) 1:02:31
3. Ahmad Hassan Abdullah (QAT) 1:02:36
4. John Cheruiyot Korir (KEN) 1:02:38
5. Solomon Tsige (ETH) 1:02:42

FRAUEN

1. Yingjie Sun (CHN) 1:08:40
2. Lydia Cheromei (KEN) 1:09:00
3. Constantina Tomescu (ROM) 1:09:07
4. Sonia O'Sullivan (IRL) 1:10:33
5. Yuki Saito (JPN) 1:11:05

# Bambus & Begeisterung

Paul Kirui und Yingjie Sun siegten bei der Halbmarathon-WM in New Delhi.

VON RENE VAN ZEE

In Indien zu laufen ist anders als in Europa. Die hohen Temperaturen machen Wettkämpfe und Training schwierig.

Und selbstverständlich ist auch die Armut ein Thema. In Parks joggen die Leute in normaler Kleidung und Straßenschuhen. Hier geht's ums Überleben und nicht darum, wie viele Paar Sportschuhe man besitzt. Die Mentalität ist völlig anders als die europäische. Vieles dauert

Bambusstöcke wurde aber alles schnell wieder aufgebaut. Beim Start herrschten bereits hohe Temperaturen, das lange Warten auf den Präsidenten machte diesen Umstand noch unerträglich. Dann flogen die Hubschrauber zu tief und verursachten für einige Läufer



# Der älteste Marathon Europas wurde 80

Die slowakische Stadt Kosice feierte ein sportliches Jubiläum.

VON ANDREAS MAIER

Der traditionsreichste Marathonlauf der Welt findet bekanntlich in Boston statt. Seit 1897 wird das Rennen in den USA durchgehend ausgetragen. Weniger bekannt ist, dass der älteste Marathon Europas nur ein paar Autostunden östlich von Wien stattfindet und heuer sein 80. Jubiläum feierte. In Kosice, einer 200.000-Einwohner-Stadt im Osten der Slowakei, wurde am 28. Oktober 1924 zum ersten Mal ein Marathon durchgeführt. Acht Läufer waren damals dabei. Mit Ausnahme der Kriegsjahre 1938 bis 1944

hat der so genannte „Friedensmarathon“ seither jährlich stattgefunden. Auch ein Österreicher findet sich in den Siegerlisten: Georg Balaban, zweifacher Marathonstaatsmeister in den 1930er Jahren, siegte 1936 in 2:41:08. Prominentester Starter war sicher Abebe Bikila, zweifacher Olympiasieger aus Äthiopien, der 1961 siegte. Bei der heurigen Jubiläumsauflage am 3. Oktober lief der Pole Adam Dobrzynski in 2:12:35 neuen Streckenrekord, insgesamt erreichten 475 LäuferInnen das Ziel. Mit Weltklassezeiten oder klingenden Namen kann Kosice nicht mehr aufwarten. Die Tradition als ältester Marathonlauf Europas bleibt jedoch ungeboren.

Fotos: Van Zee, Kosice-Marathon

# Wo der Sport

# zu Hause ist!



Wir erreichen alle Sportler und Fans!

sportmedia marketing ges.m.b.h.  
Schottenfeldgasse 24, A-1070 Wien,  
Tel. 01/524 70 86-0,  
martin.patak@echo.at  
www.sportmedia.at



Spannende Medailienentscheidung im Jugendbewerb: Veronika Gabriel (126) siegte ganz knapp vor Anna Holzleitner (185)

## Alles ging gut

Stephan Wögerbauer verlängert seine Siegesserie über 50 km – und die Mädchen überholen die Burschen!  
VON ANDREAS MAIER

Ratschen, Fahnen, Transparente und Sprechchöre: Eine für Gehbewerbe ungewohnte Atmosphäre erlebten die Teilnehmer der Staatsmeisterschaften im Straßengehen in Molln. Die Fangruppen und Cheerleader hielten fast sechs Stunden lang durch, die Geher ebenfalls. Sieger in der Königsdisziplin über 50 km wurde zum 18. Mal in Folge Stephan Wögerbauer. Der 45-jährige Bewegungs- und Walking-Coach hatte aber schwer zu kämpfen: „So knapp stand ich noch nie vor der Aufgabe.“ Auf den letzten zehn von 40 Runden fand der Rekordhalter wieder seinen Rhythmus und verlängerte in

5:01:39 Stunden seine Siegesserie. „Das Publikum hat mich zurück in den Bewerb gebracht, solche Momente vergisst man als Sportler nicht.“ Der Grazer Dietmar Hirschmugl konnte 34 km weit mit Wögerbauer Schritt halten, musste ihn dann aber ziehen lassen. „Ich war darauf vorbereitet, den Sieg zu holen. Vielleicht nächstes Jahr.“

### Knappe Entscheidung bei den Mädchen

Knapper ging es beim Jugendbewerb über 5 km zu. Anfangs führte Tanja Trittner, dann kamen Anna Holzleitner und Veronika Gabriel heran, womit sich ein Führungs-Trio formte. Die Entscheidung war denkbar knapp. Gabriel lag im Ziel mit 30:14 Minuten nur vier Sekunden vor Holzleitner – beide waren aber um fast eine Minute vor dem schnellsten Burschen. Auf dem Rundkurs (1.250 m) konnten die Zuschauer den

veranstaltung ein positives Resümee: „Die Resonanz bei den Zuschauern war überraschend gut. Gehen hat sich als attraktive, publikumswirksame Disziplin erwiesen.“ Hans-Joachim Pathus, ehemaliger deutscher Bundestrainer: „Es war eine engagierte Veranstaltung. Sportlich gibt es einige Mängel, an denen zu arbeiten ist.“

Bewerb ideal verfolgen, die Stimmung steigerte sich rundenweise. Der Veranstalterverein LAC Nationalpark Molln zog nach seiner ersten Geher-

### ÖSTM GEHEN, 2. OKTOBER, MOLLN

<b>■ 50 KILOMETER</b>	(LT Burgenland)	34:03
1. Stephan Wögerbauer (ÖTB Wien, M45)	3. Octavian Filimon (SV Schwechat)	34:08
2. Dietmar Hirschmugl (Post SV Graz, M35)	<b>■ MASTERSMEISTERSCHAFTEN 30 KM</b>	
3. Johann Siegele (SV Schwechat, M55)	M35: Dietmar Hirschmugl (PSV Graz)	2:51:58
4. Alexander Maier (DSG Wien)	M45: Stephan Wögerbauer (ÖTB Wien)	2:51:59
<b>■ WEIBLICHE JUGEND (5 KM)</b>	M55: Ludwig Niestelberger (SVS)	2:56:42
1. Veronika Gabriel (LT Burgenland)	M60: Hermann Strieder (Spittaler TV)	3:06:26
2. Anna Holzleitner (LCAV doubrava)	<b>■ ÖSTERR. MASTERSCUP GEHEN 2004</b>	
3. Tanja Trittner (LT Burgenland)	1. Hermann Strieder (Spittaler TV)	299,02 Punkte
<b>■ MÄNNLICHE JUGEND (5 KM)</b>	2. Ludwig Niestelberger (SVS)	295,75
1. Matthias Steindl (LT Burgenland)	3. Johann Siegele (SVS)	293,85
2. Christoph Pamer		

# ERGEBNISSE STRASSENLAUF

## LAUF UM DEN ACHENSEE (23,2 KM)

5. September 2004, Pertisau

Bei der fünften Auflage des Achensee-Laufs umrundete ein Rekordteilnehmerfeld von 1.549 LäuferInnen das größte Gewässer Tirols. Die unermüdbare Helena Javornik siegte in Streckenbestzeit von 1:28:49 Stunden, bei den Männern war der Russe Oleg Kulkov knapp vor Hermann Achmüller. Bester Österreicher wurde Peter Fankhauser auf Rang vier. Als „Chef Patisserie“ im bergigen Ischgl hat der 26-Jährige nicht unbedingt beste Trainingsbedingungen. Sein ehrgeiziges Ziel: „Einmal bester Österreicher beim Vienna City Marathon werden.“

### MÄNNER

- 1. Oleg Kulkov (RUS) 1:19:49
- 2. Hermann Achmüller (ITA) 1:20:07
- 3. Ferenc Sagi (HUN) 1:21:29
- 4. Peter Fankhauser (LG Decker Itter) 1:25:08
- 11. Andreas Auer (SCLT Breitenbach, M40) 1:28:51
- 15. Peter Hechenberger (LG Decker Itter) 1:30:57

### FRAUEN

- 1. Helena Javornik (SLO) 1:28:49
- 2. Christina Finsterwalder (GER) 1:38:27
- 3. Katalin Farkas (HUN) 1:41:40
- 4. Andrea Reithmair (SV Schlickeralm) 1:42:43
- 6. Käthe Arzberger (SC LT Breitenbach, W50) 1:48:35
- 8. Aloisia Wakolbinger (LSV Kitzbühel) 1:51:36

## LAUF RUND UM DEN LUNZER-SEE (11,8 KM)

5. September 2004, Lunz

### MÄNNER

- 1. Florian Dürr (SVSG Lunz) 37:07
- 2. Robert Stoll (LC Ybbs) 38:46
- 3. Roman Hailing (ULC Mödling) 39:29

### FRAUEN

- 1. Marion Kapuscinski (SVSG Lunz) 45:42
- 2. Renate Reingruber (SVSG Lunz) 46:37
- 3. Sabine Hofer (LAC Salzburg, W40) 46:57

## WEINSTRASSENLAUF (10,7 KM)

10. September 2004, Baden – Mödling

Bei prächtigen Bedingungen unternahmen rund 700 LäuferInnen im Süden von Wien einen stimmungsvollen Start in den Laufherbst. Georg Wittberger war neben seinem Sieg in der Einzelwertung auch im Teamwettbewerb vorne. Bei Köstlichem aus Küche und Weinkeller wurde der Weinstraßenlauf im Anschluss umfassend analysiert.

### MÄNNER

- 1. Georg Wittberger (Orientierung Old Star Team) 36:54
- 2. Markus Hailing (ULC Mödling) 37:21
- 3. Helmut Reinfeldt (Club Danube) 37:34

### FRAUEN

- 1. Renate Einfalt (SV Marswiese) 41:15
- 2. Anita Waib (ARBÖ Polizei SV) 44:45
- 3. Manuela Skobek (Baden) 45:28

## NÖLV MARATHONMEISTERSCHAFTEN

19. September 2004, Krems (WACHAU MARATHON)

Knapp ging es zu in der Entscheidung um den niederösterreichischen Landesmeistertitel. Herbert Köberl hatte weniger als eine halbe Minute Vorsprung

auf Christian Thalhammer. Ö3-Nachrichtensprecher Thomas Srb holte nicht weit dahinter Bronze. Ingrid Eichberger, Staatsmeisterin 2004, war bei den Frauen klar vor Veronika Kienbichl, Staatsmeisterin 2002.

### MÄNNER

- 1. Herbert Köberl (LAG NÖ Mitte) 2:38:47
- 2. Christian Thalhammer (LC Waldviertel) 2:39:14
- 3. Thomas Srb (ULC Klosterneuburg R.R.) 2:39:27

### FRAUEN

- 1. Ingrid Eichberger (HSV Wr. Neustadt) 2:54:16
- 2. Veronika Kienbichl (LAG NÖ Mitte) 3:01:55
- 3. Andrea Hollunder (ATSV OMV Auersthal) 3:22:10

## ÖSTERREICHISCHE MASTERSMEISTERSCHAFTEN 10 KM STRASSENLAUF

19. September 2004, Ansfelden

Manfred Heit und Anita Pichler waren die Schnellsten bei den Masters-Meisterschaften im 10-Kilometer-Straßenlauf in Ansfelden. Gerald Habison und Hubert Maier folgten bei den Männern in der Gesamtwertung. Tagesbestzeit mit 31:27 Minuten erzielte Thomas Aichbauer – der 23-jährige Mühlviertler kommt für die Master-Wertung aber klarerweise nicht in Frage.

### MÄNNER

- M35: Manfred Heit (ATUS Knittelfeld) 31:30
- M40: Max Springer (LGAU Pregarten) 32:38
- M45: Wilhelm Wagner (SK Vöest) 32:48
- M50: Hans Quehenberger (U. Salzburg) 34:13
- M55: Waldemar Leithner (ATUS Knittelfeld) 37:10
- M60: Josef Scharf (WHC Vösendorf) 39:37
- M65: Walfried Hosp (SV Reutte) 37:56
- M70: Rudolf Friedbacher (HSV Wr. Neustadt) 44:14

### FRAUEN

- W35: Brunhilde Baumgartner (LAC Nationalpark Molln) 39:46
- W40: Anita Pichler (LGAU Pregarten) 36:13
- W45: Edith Mayrhofer (LC Umdasch Amstetten) 41:13

- W50: Käthe Arzberger (SC LT Breitenbach) 40:06
- W50: Franziska Siebmayer (ÖAMTC Hrinkow Steyr) 48:42
- W60: Margit Waldbrunner (Cricket) 47:48
- W65: Elisabeth Kühnert (Cricket) 50:37

## ÖÖ LANDESMEISTERSCHAFTEN 10 KM STRASSENLAUF

19. September 2004, Ansfelden

### MÄNNER

- 1. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 31:27
- 2. Hubert Maier (U. Horn) 32:14
- 3. Max Springer (LGAU Pregarten) 32:38

### FRAUEN

- 1. Anita Pichler (LGAU Pregarten) 36:13
- 2. Sabine Stelmüller (TV Wels) 37:19
- 3. Karin Gaberc (ASKÖ Eybl Steyr) 38:35

## 16. INT. MICHELDORFER STRASSENLAUF (CA. 10 KM)

25. September 2004, micheldorf

Neue Streckenrekorde für Damen und Herren beim Rennen im oberösterreichischen Kremstal.

### MÄNNER

- 1. Ivan Babarika (UKR) 29:43
- 2. Maxim Yanishevskyy (UKR) 29:44
- 3. Jiri Jansa (CZE) 31:49
- 5. Friedrich Falk (LAC Steyr) 32:21
- 6. Richard Öller (LAC Nationalpark Molln) 32:23

### FRAUEN

- 1. Elena Samko (UKR) 33:12
- 2. Brunhilde Baumgartner (LAC Nationalpark Molln) 36:45
- 3. Elke Berger (R&B Zelcer) 37:09

## MARKTLAUF (7,4 KM)

25. September 2004, Euratsfeld

### MÄNNER

- 1. Gernot Hammer (KSV Alutec) 24:55
- 2. Stefan Krahofner (LC Raiffeisen Ybbs) 25:14
- 3. Herbert Plank (BSG U. Mauer) 25:25

### FRAUEN

- 1. Nottburga Brandstetter (ULC Ardagger) 29:05
- 2. Maria Wedl (SU Waidhofen) 29:40
- 3. Edith Mayrhofer (LC Umdasch Amstetten) 29:50



Manfred Heit (Nr. 46) war der Tagesschnellste bei den Mastersmeisterschaften über 10 Kilometer in Ansfelden

## SIE & ER LAUF SALZBURG

25. September 2004, Salzburg – Mayrwies

Dritter Sieg für Martina Winter beim Salzburger Partnerbewerb über 2 x 4,1 Kilometer.

### Sie & Er unter 80 Jahre:

- Martina Winter und Franz Lugstein 28:46

### Geschwister bis 30 Jahre:

- Carina und Manuel Ramsauer (U. Salzburg) 34:33

### Geschwister über 30 Jahre:

- Michaela Knopf/Uli Hölzl (SG Schönau) 30:40

### Mutter und Sohn:

- Ulrike und Daniel Herlbauer (Tri Team Hallein) 33:40

### Vater und Tochter:

- Daniela und Franz Zimmermann (TG Salzachtal) 33:16

### Ehepaare:

- Barbara und Stephan Tassani-Prell (SC Ainring) 31:18

### Sie & Er über 80 Jahre:

- Christine Wohlschlager/Ludwig Stöckl (TG Salzachtal) 33:52
- Stefanie Schider/Thomas Gasteiger (USV Weißbach) 33:25

## TLV MARATHONMEISTERSCHAFTEN

26. September 2004, Kufstein – Wörgl

### MÄNNER

- 1. Alexander Rieder (LSV Kitzbühel) 2:27:35
- 2. Michael Grall (LG Pletzer Hopfgarten) 2:40:04
- 3. Helmut Neuner (BLT Volders, M45) 2:47:40

### FRAUEN

- 1. Lydia Schwaninger (BLT Volders, W40) 3:38:36

## 56. INT. HÖHENSTRASSENLAUF (14,8 KM)

Wien, 2. Oktober 2004

### MÄNNER

- 1. Gerhard Albrecht (SV Marswiese) 49:02
- 2. Stefan Soos (MHK) 50:25
- 3. Lionel Kervella (SV Marswiese) 50:40
- 4. Franz Eidher (LC Waldviertel) 50:51
- 5. Helmut Reinfeldt (Clube Danube) 51:20

### FRAUEN

- 1. Andrea Schiffer (LC Waldviertel, W45) 1:02:56
- 2. Doris Fischer (ATSV Nurmi Ternitz) 1:04:08
- 3. Elfriede Mayrbäurl (LAC Steyr, W50) 1:04:46

## BLV HALBMARATHONMEISTERSCHAFTEN

3. Oktober 2004, Schützen

### MÄNNER

- 1. Gerhard Aminger (LC Horitschon) 1:16:28
- 2. Bernd Müller (LMB) 1:25:30
- 3. Oswald Flatzbauer (LCT Horitschon) 1:27:12

### FRAUEN

- 1. Hermine Amtmann (LC ASVÖ Gols) 1:35:25
- 2. Gabriele Schreier (HSV Kaisersteinbruch) 1:41:31
- 3. Brigitta Janiba (LC Parndorf) 1:46:24

## VLV MARATHONMEISTERSCHAFTEN

3. Oktober 2004, 3-Länder-Marathon

### MÄNNER

- 1. Horst Galler (Saeco PT Koblach) 2:41:59
- 2. Thomas Oehry (LSV Feldkirch) 2:45:03

## BAD WIMSBACHER FITLAUF (10 KM)

31. Oktober 2004

### MÄNNER

- 1. Franz Zauner (U. Gaspoltshofen) 34:38
- 2. Gerhard Reingruber (LG Kirchdorf) 35:45
- 3. Helmut Grabenberger (Ufm Charly Bruckmühl) 35:46

### FRAUEN

- 1. Petra Summer (Saeco PT Koblach) 2:53:56
- 2. Anna Maria Lais (LSG Vorarlberg, W40) 3:22:25

## SALZBURG HALBMARATHON

10. Oktober 2004

### MÄNNER

- 1. Andrej Naumov (UKR) 1:04:15
- 2. Maxim Yanishevskyy (UKR) 1:07:00
- 3. Gerd Frick (LCC Wien) 1:07:18
- 5. Gerhard Lettner (ASV Salzburg) 1:12:10
- 6. Robert Pretzl (LC Hausruck) 1:12:38

### FRAUEN

- 1. Elena Samko (UKR) 1:17:44
- 2. Maria Koch (ASV Salzburg) 1:19:01
- 3. Lauren Martin (ASV Salzburg) 1:23:47
- 4. Katrin Lang (Intersport Eybl) 1:29:58
- 5. Kristin Berglund (LT Breitenbach/SWE) 1:29:58

## TRAUNVIERTLER LAUFCUP 2004

(5 Läufe: Fischlham, Steinerkirchen, Lambach, Stadl-Paura, Bad Wimsbach, mind. 3 Ergebnisse)

- Männer: Franz Zauner 998 Punkte
- Frauen: Elfriede Itzenberger (U. Vorchdorf) 994 Punkte

## PESENBACHTALLAUF (11 KM)

6. November 2004, Feldkirchen

### MÄNNER

- 1. Christian Aichner (U. Feldkirchen) 38:36
- 2. Gerhard Hofstätter (Walding) 40:17
- 3. Reinhard Nigl (MV Lacken) 40:31



Georg Mlynek, Adventlauf-sieger in Mödling

Fotos: PLOHE, Neubauber

**FRAUEN**

- 1. Sabine Hofer (LAC Salzburg) 46:15
- 2. Bernadette Schuster (Rohrbach) 46:50
- 3. Renate Lichtenschein (GFZ SV Finanz) 48:32

**■ SPREITZGRABNER-LAUF 10 KM**

**7. NOVEMBER 2004, TERNITZ**

**MÄNNER**

- 1. Hadja Abdenassr (ALG – ATUS Leobersdorf) 30:12
- 2. Sofiane Mechoud (ALG – ATUS Leobersdorf) 31:00
- 3. Bernhard Weik (ATSV Nurmi Ternitz) 32:05
- 6. Reinhard Rathgeb (LCC Wien) 32:28
- 7. Wolfgang Wallner (LAG NÖ Mitte, M40) 32:33

**FRAUEN**

- 1. Erika Lechner (HSV Marathon Wr. Neustadt) 42:21
- 2. Sonja Leitgeb (Nurmi Ternitz) 45:37
- 3. Waltraud Ritter (ATSV Tri Ternitz) 45:50

**■ MARTINILAUF (7 KM)**

**LUFTENBERG, 7. NOVEMBER 2004**

**MÄNNER**

- 1. Florian Dürr (SVSG Lunz) 22:15
- 2. Georg Mlynek (SK Vöest) 22:51
- 3. Max Springer (LGAU Pregarten) 23:00
- 4. Franz Springer (U. Rohrbach) 23:01
- 5. Christian Schwentner (SU Eidenberg) 23:25

**FRAUEN**

- 1. Anita Pichler (LGAU Pregarten) 26:09
- 2. Andrea Springer (U. Rohrbach) 26:14
- 3. Irmi Kubicka (LGAU Pregarten) 27:29

**■ 15. MÖDLINGER ALTSTADT-ADVENTLAUF (8,1 KM)**

**28. NOVEMBER 2004**

Rund 1.000 Teilnehmer erlebten bei optimalen Wetterbedingungen einen stimmungsvollen Start in den Advent. Nach drei Runden durch das Mödlinger Stadtzentrum konnte Georg Mlynek das slowenische Brüderpaar Roman und Brano Arbet distanzieren. Bei den Frauen war Susanne Pumper, frisch vom Trainingslager auf Fuerteventura, als Gesamt-Siebente die Laufsiegerin, zum dritten Mal in Folge.

**MÄNNER**

- 1. Georg Mlynek (SK Vöest) 24:36
- 2. Roman Arbet (SLO) 24:50
- 3. Brano Arbet (SLO) 25:15
- 4. Mario Weiß (ULC Mödling) 25:24
- 5. Michael Horak (ULC Mödling) 25:25

**FRAUEN**

- 1. Susanne Pumper (Klosterneuburg) 25:28
- 2. Zsafia Forro (HUN) 29:29
- 3. Kristina Proticova (SVK) 30:53
- 4. Erika Lechner (HSV Wr. Neustadt) 32:09
- 5. Irene Reichl (DSG Wien) 32:35 (911 im Ziel)

**■ KLAGENFURTER ADVENTLAUF**

**28. NOVEMBER 2004**

Dichter Nebel begleitete die 150 Teilnehmer beim Klagenfurter Adventlauf. KLC-Athlet Hadtar Abdenassr aus Algerien siegte mit neuem Streckenrekord von 31:49 Minuten über die AIMS-vermessene 10-km-Distanz. Bei den Damen war die Slowenin Ida Surbek in 37:18 vor der Kärntnerin Maria Penker.

**MÄNNER (10 km)**

- 1. Hadtar Abdenassr (KLC/ALG) 31:49
- 2. Silvio Wiltschnig (SC Hermagor) 34:38
- 3. Erwin Kozak (KLC) 35:10

**JUGEND (4,5 km)**

- Pascal Wieser (LC Villach) 15:36

**FRAUEN (10 km)**

- 1. Ida Surbek (SLO) 37:18
- 2. Maria Penker (MP Athletik) 38:04
- 3. Sibylle Schild (LC Aufi & Owi) 41:33

**JUGEND (4,5 km)**

- Lydia Windbichler (LC Villach) 15:46

**■ ÖSTERREICHISCHER VOLKS-LAUF CUP 2004 – ENDSTAND**

- Gesamtsieger  
Joze Mori  
(Spar Eibiswald) 581,31 Punkte

**Sabine Hofer**

(LAC Salzburg) 600,00 Punkte  
(Gewertet werden die besten 5 aus 25 Läufen, siehe www.viennarun.com)

**MÄNNER**

- M20: Dieter Pratscher
- M30: Rudolf Cerny
- M35: Bernhard First
- M40: Joze Mori
- M45: Gottfried Baumhackl
- M50: Heinz Volnhals
- M55: Anton Schöllberger
- M60: Albert Mussil
- M65: Attila Kovacs
- M70: Rudolf Friedbacher
- M75: Eugen Schabel
- M85: Kai Hametner

**FRAUEN**

- W20: Viktoria Mühlbacher
- W30: Eva Maria Gradwohl
- W35: Karin Simon
- W40: Sabine Hofer
- W45: Gertrud Harant
- W50: Elfriede Stering
- W55: Theresia Hochpöchler
- W60: Krista Hofstätter
- W65: Maria Oswald
- W70: Kazimira Luznik

**ULTRA**

**Spartathlon: Zwei Österreicher auf dem Podest**

Markus Thalmann und Martin Juri: Zwei Österreicher kämpften sich unter die Top 3 des 246 Kilometer langen Spartathlon, eines der schwierigsten Ultraläufe der Welt.

Zum 22. Mal wurde Anfang Oktober von Athen nach Sparta gelaufen. Der Bewerb geht zurück auf die historische

Überlieferung von Herodot, dass vor 2.500 Jahren ein Bote von Athen über den Peloponnes nach Sparta eilte, um Hilfe im Kampf gegen die Perser zu erbitten.

Im Vorjahr konnte als erster Österreicher Markus Thalmann diesen Bewerb gewinnen. Heuer hat extreme Hitze das Rennen zusätzlich verschärft. Von 217 gestarteten LäuferInnen erreichten nur 73 das Ziel. Auch diesmal war der Wiener Herzchirurg Thalmann ganz vorne dabei und erreichte nach 26 Stunden 20 Minuten und 2 Sekunden als Zweiter das Ziel bei der Statue des Königs Leonidas in Sparta. Martin Juri, der bei seiner Spartathlon-Premiere 2003 gleich auf den fünften Platz kam, lief gemeinsam mit dem Finnen Janne Kankaansyrja auf Rang drei. Der Sieg ging an den Deutschen Jens Lukas, der sich erst 20 Kilometer vor dem Ziel an die Spitze setzen konnte. Bei den Frauen war traditionell Japan stark vertreten.

**■ 22. SPARTATHLON (246 KM, HD CA. 1.100 M)**

**1./2. OKTOBER 2004, ATHEN – SPARTA**

**MÄNNER**

- 1. Jens Lukas (GER) 25:49:56
- 2. Markus Thalmann (LCC Wien) 26:20:02
- 3. Martin Juri (1. ÖULV) 27:19:15
- 3. Janne Kankaansyrja (FIN) 27:19:15
- 40. Stefan Mair (AUT) 34:50:08

**FRAUEN**

- 1. Kimie Noto (JPN) 29:57:40
- 2. Hiroko Okiyama (JPN) 31:01:17
- 3. Anke Drescher (GER) 32:55:26



Markus Thalmann: Nach 246 km auf dem zweiten Platz beim Spartathlon

Foto: Privat

# Stadion

## LEICHTATHLETIK

# Weite Sprünge

## Mölschl herausragend

**Mit 14 österreichischen Nachwuchstiteln in einem Jahr schaffte der Oberösterreichler Michael Mölschl heuer Einzigartiges. Jetzt will der 17-Jährige auf Weitenjagd gehen.**

VON ANDREAS MAIER

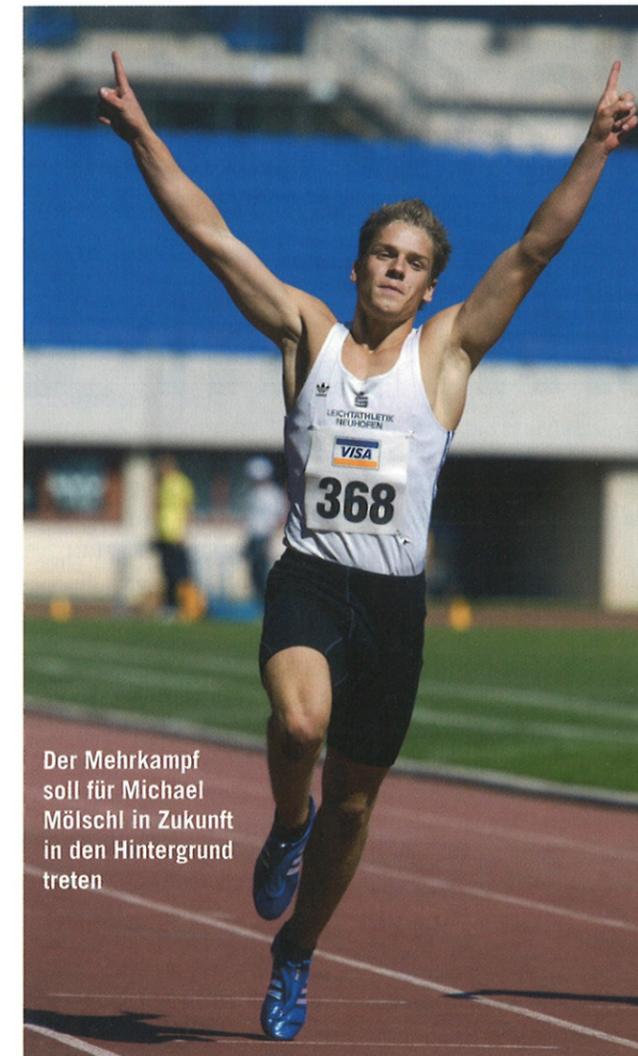
Für einen vielseitig talentierten Burschen wie Michael Mölschl wäre, so könnte man meinen, der Mehrkampf doch ideal. Doch bei 1,74 Metern Körpergröße wird die Mehrkampfkunft keine große sein. Mehrkampf war auch nie ein ernsthaftes Thema. Michaels gute Leis-

tungen waren die Folge einer soliden koordinativen und körperlichen Grundausbildung. Kraft stand nur so weit im Vordergrund, als sie zur Weiterentwicklung der Technik notwendig war.

### Die Zukunft gehört dem Weitspringer

Im Linzer BORG für Leistungssportler hatte Michael, geplagt von Rückenschmerzen und schlechter schulischer Performance, vor drei Jahren einen schwierigen Start. „Während die anderen gesprungen sind, habe ich Rückengymnastik gemacht“, erinnert er sich zurück. Mittlerweile in der 8. Klasse, hat er sowohl die Rücken- wie auch die Lernprobleme im Griff.

Die Stärken des mehrfachen Jugendrekordlers sieht Trainer Wolfgang Adler eindeutig in Schnelligkeit und Sprungkraft. Daher hat Michi sich entschlossen, dass er in Zukunft springen will, und das möglichst weit. Am besten bei den Junioren-Europameisterschaften nächstes Jahr. Zum Limit fehlen bei einer Bestleistung von 7,43 Meter nur noch wenige Zentimeter, das sollte zu schaffen sein. Er beschäftigt sich bereits intensiv damit. Auch in Gedanken, bei der Heimfahrt mit dem Zug, manchmal auch während der Schulstunden und vor allem vor dem Einschlafen. Wünschen wir ihm, dass es hilft. ■

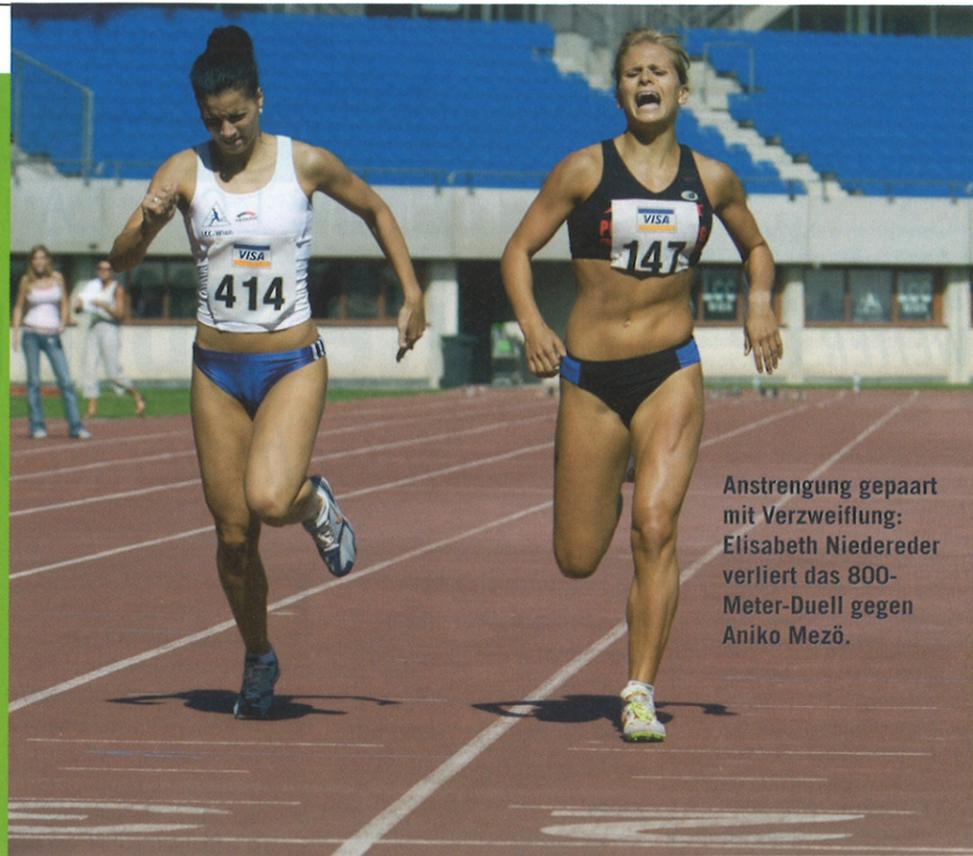


Der Mehrkampf soll für Michael Mölschl in Zukunft in den Hintergrund treten

Fotos: Mühlbacher, Neubauer

Es ist viel diskutiert worden über diese Titelkämpfe. Meist stand nicht das sportliche Geschehen im Mittelpunkt. Organisatorische Mängel erhitzen die Gemüter. Nachzulesen im Forum auf der ÖLV-Homepage.

VON WOLFGANG ADLER



Anstrengung gepaart mit Verzweiflung: Elisabeth Niedederer verliert das 800-Meter-Duell gegen Aniko Mezö.

# Heiße Duelle in kühlem Oval

Für die Betreuer waren es zwei Wandertage zwischen Cricketplatz und Stadion. Während Sprecher Heinz Eidenberger im Stadion mit einer ungeeigneten Tonalage unermüdlich versuchte, Stimmung zu machen, herrschte am Nebenschauplatz tolle Volksfestatmosphäre mit Trommelmusik. Aber dies soll nicht Thema dieses Berichts sein, es gab auch sportliche Leistungen, die bleibende Eindrücke hinterließen. Im Sprint wiederholte sich das Ergebnis des Vorjahrs: Zeller haut Grill rein und das wieder-

um auf beiden Strecken. Exzellente Zeiten mit 10,66 gegen 10,69 und 21,61 gegen 21,84 Sekunden. Dabei waren die Voraussetzungen für schnelle Zeiten nicht die besten. Beide Athleten waren im Laufe der Saison verletzt und konnten erst die letzten sechs Wochen vor den Meisterschaften qualitativ hochwertig trainieren. Dass Benjamin Grill bei diesen Meisterschaften nicht gänzlich leer ausging, dafür sorgten seine Staffellokollegen. Mit 41,83 Sekunden stellte die DSG Wien die Kremser Staffel mit Zeller in den Schatten und verbes-

serte zudem den Wiener U-23-Rekord. Ziel für die schnellen Männer ist die U-23-Europameisterschaft 2005. Bei den starken Männern stach der Zweikampf Martin Gratzler gegen Daniel Kratky heraus, das der nervenstarke Welser am Cricketplatz für sich entschied. Als Kratky zu seinem letzten Versuch den Ring betrat, deutete er nochmals kurz mit erhobenen Daumen zu seinem Vater Leo und tatsächlich flog die Scheibe nach vier ungültigen Versuchen auf die Tageshöchstweite von 48,67 Meter. Martin Gratzler, der seit dem ersten

Versuch geführt hatte, hielt sich mit dem Kugel-Titel aber schadlos. Der Hammerwurf war eine sichere Beute für Benjamin Siart. Ein gültiger Versuch auf 57,77 Meter genügte.

## Spannende Duelle auf den Mittelstrecken

Nach dem Lauf flossen die Tränen. Elisabeth Niedederer, amtierende 800-Meter-Meisterin, war enttäuscht. Gerade 3 Hundertstel entschieden nach spannendem Zielsprint für Aniko Mezö. Die gebürtige Ungarin hat sich zu einer spurtstarken Läuferin („ich war mir sicher, im Sprint zu gewinnen“) entwickelt, auch auf den 400 Metern. Der Sieg von Sarah Baier in 57,16 Sekunden fiel äußerst knapp aus. Nur 2 Hundertstel dahinter Elisabeth Niedederer. Jetzt konnte sie wieder lachen und fiel ihrem neuen Trainer Karl Sander um den Hals. Mit 57,30 wurde Aniko Mezö Dritte. Während es vorne heiß herging, ließ die Dichte zu wünschen übrig. In beiden Wettbewerben traten jeweils nur vier



Auch wenn sich Benjamin Grill (636) noch so streckte, Clemens Zeller (473) hatte über 100 Meter die Nase vorn

Athletinnen an die Startlinie. Doris Röser vor Caroline Eidenberger lautete das Ergebnis auf beiden Sprintstrecken. Spannend und niveauvoll auch der Hochsprung, den Gudrun Kalss vor Vereinskollegin Daniela Kriechbaum mit 1,72 gewann. Sonst blieb außer dem Diskus-Nüller von Veronika Watzek, ihrem Titel mit der Kugel und einer wie immer souveränen Julia Siart im Hammerwurf nicht viel in Erinnerung.

## Spitze: Solo-Sechser für Michael Mölschl

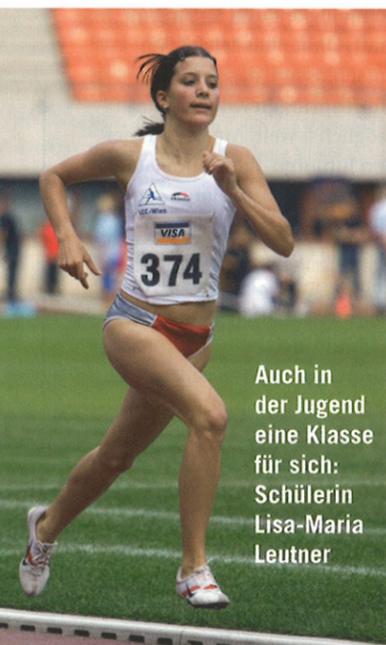
Diesen jungen Mann gilt es zu schlagen. Wie in der Halle trug sich Michael Mölschl sechsmal in die Siegerliste ein. Vor allem über 100 Meter und im Stabhochsprung halfen die Konkurrenten mit mittelmäßigen Leistungen nach. Kräftig gefordert wurde er hingegen im Weitsprung von Harald Modl. Der machte es im vorletzten

Versuch mit 6,84 Meter nochmals spannend, Michi Mölschl hatte sich nach gesprungenen 7,10 Meter bereits abgemeldet. Dass er Qualität zu bieten hat, bewies Michi über 300 Meter Hürden. In seinem ersten ernsthaften Wettkampf über diese Strecke wurde er von Andreas Monitzer auf den OÖ. Jugendrekord von 37,65 Sekunden getrieben und zog Monitzer auf ausgezeichnete 37,75 Sekunden. Stefan Balasch verbesserte seinen eigenen Jugendrekord mit dem Speer auf 65,72 Meter. Der noch der Schülerklasse angehörende Christian Pirmann war mit dem Diskus nicht zu schlagen. Mit Lisa-Maria Leutner (Mittelstrecke) und Rose Koppitsch (100 m Hürden) dominierten ebenfalls zwei Schülerathletinnen die Jugendklasse. Traditionell war die Jugend natürlich stärker besetzt als die U-23. In vielen Wettbewerben wurden Klasseleistungen geboten, allein an der Präsentation gilt es noch viel zu arbeiten. ■

### ÖLV-JUGEND- UND U-23-MEISTERSCHAFTEN, 11. SEPTEMBER, WIEN

MÄNNLICHE U-23		Diskus: Daniel Kratky (ALC Wels) 48,67		Hammer: Patrick Sasma (SVS) 52,32		Hammer: Julia Siart (SVS) 50,21	
100 / 200 m: Clemens Zeller (ULV Krems)	10,66 / 21,61	Hammer: Benjamin Siart (SVS-Leichtathletik)	57,77	Speer: Stefan Balasch (ALC Wels)	65,72	Speer: Patricia Kaiser (LAG Ried)	40,33
400 m: Thomas Wannasek (SVS-Leichtathletik)	48,93	Speer: Herrmann Schnitzer (TLC-ASKÖ Feldkirchen)	58,20	<b>WEIBLICHE U-23</b>			
800 m: Oliver Edenhauer (ASV Salzburg)	1:57,11	<b>MÄNNLICHE JUGEND</b>				<b>WEIBLICHE JUGEND</b>	
1.500 m: Daniel Spitzl (BSV Brixlegg)	3:51,17	<b>100 m / Stab / Weit / Drei:</b>		<b>100 / 200 m:</b> Doris Röser (TS Lauterach)		<b>100 m:</b> Lisa Holzfeind (TLC ASKÖ Feldkirchen)	
5.000 m: Florian Heinzle (ULC Dornbirn)	14:59,32	Michael Mölschl (U. Neuhofen)		12,00 / 24,64		<b>300 m:</b> Olivia Raffelsberger (PSV Wels)	
110 m Hü.: Florian Kreuzhuber (LAG RIED)	15,08	3.000 m: Andreas Monitzer (U. Lienz)		4:49,07		<b>1.000 / 3.000 m:</b> Lisa-Maria Leutner (LCC Wien)	
400 m Hü.: Gotthard Schöpf (IAC-MK)	52,93	1.000 m: Matthias Kalkgruber (LAC Steyr)		18:09,89		<b>100 m Hü.:</b> Rose Koppitsch (USA Graz)	
3.000 m Hü.: Michael Horak (ULC Mödling)	9:26,59	3.000 m: Christian Grün (SVS)		9:04,70		<b>300 m Hü.:</b> Yvonne Stelzer (LG Montfort)	
4 x 100 m: DSG Wien	41,831	110 / 300 m Hü.: Michael Mölschl (U. Neuhofen)		14,27 / 37,65		<b>4 x 100 m:</b> ATV Feldkirchen	
Hoch: Martin Kalss (ÖTB Salzburg)	1,93	2.000 m Hü.: Michael Golob (KSV)		6:25,04		<b>Hoch / Kugel:</b> Stefanie Waldkircher (LAC Klagenfurt)	
Stab: Michael Moser (ULC Weinland)	4,80	4 x 100 m: DSG Wien		44,31		<b>Stab:</b> Daniela Höllwarth (LAC Steyr)	
Weit: Christian Mayer (SVS-Leichtathletik)	6,97	Hoch: Harald Modl (ATV Feldkirchen)		1,89		<b>Weit:</b> Conny Werdenich (U. Salzburg)	
Drei: Georg Unterkircher (LCT-Innsbruck)	14,02	Kugel: Manuel Kirchner (SU Kufstein)		14,60		<b>Drei:</b> Pamela Palfy (SVS)	
Kugel: Martin Gratzler (TLC-ASKÖ Feldkirchen)	15,52	Diskus: Christian Pirmann (LAC Klagenfurt)		47,00		<b>Diskus:</b> Andrea Lindenthaler (U. Salzburg)	
						<b>Hammer:</b> Martina Pehböck (U. St. Pölten)	
						<b>Speer:</b> Elisabeth Eberl (PSV Graz)	

Fotos: Neubaier



Auch in der Jugend eine Klasse für sich: Schülerin Lisa-Maria Leutner





Zehnkampf fast wie bei den Großen: Stabhochsprung und Gummihürden-Sprint haben Hunderte Kinder begeistert.

wurf, Stabhochsprung (auf kindgemäßen Anlagen), Vortex-Wurf und 800-m-Lauf (500-m-Tempodrosselung).

### Einige Talente sind besonders aufgefallen

Unter den wirklich vielen motorischen Talenten sind einige sowohl von der Leistung als auch von der Bewegungskoordination besonders aufgefallen. Der überragende Athlet in der Klasse der 14/15-Jährigen kam aus Gmunden. Gregor Kolb, heuer österreichischer Schülermeister im Stabhochsprung, siegte mit einer neuen Rekordleistung von 10.517 Punkten. Die Original-Zehnkampf-Punktewertung wurde an die veränderten Bewerbe und die sechs unterschiedlichen Altersklassen angepasst. Die Veranstalter Roland und Ulrich Werthner von der Zehnkampf-Union bemerkten ne-

## INTERSPORT Kinder-Zehnkampf-Tour Keine Hürde zu hoch

Leichtathletik kindgemäß als Erlebnis- und Trendsportart: Beim Kinder-Zehnkampf wurde Spaß an der Bewegung vermittelt.

VON WOLFGANG ADLER

Große Teilnehmerzahlen, tolles Feedback: Das von der BSO prämierte Konzept Kinder-Zehnkampf war heuer wieder bei vier Veranstaltungen in Österreich unterwegs. Das große Finale der INTERSPORT-Kinder-Zehnkampf-Tour fand wie jedes Jahr in Gmunden statt. Das herrliche Spätsommerwetter verstärkte im Alpenstadion die gute Stimmung der 320 teilnehmenden Kinder und Jugendlichen. In 19 Gruppen, be-

treut durch erfahrene Trainer und Sportpädagogen aus ganz Österreich, wurden die Kinder jeweils 4,5 bis 6 Stunden lang durch den Mehrkampf geleitet. Über 10.000 Läufe, Sprünge und Würfe sowie unzählige kleine emotionale Highlights gab es für die vielen begleitenden Fans und Familienmitglieder zu sehen. Die Bewerbe: 10-m-Sprint fliegend (Lichtschranken-Zeitmessung), Weitsprung ohne Balken und Zone, Ballstoß

(0,8 kg bzw. 1,5 kg), Hochsprung (bunte Schaumgummilatte), 150-m-Shuttle-Lauf (4 Teilstrecken mit 180°-Wenden), 50-m-Hürdenlauf (Gummihürden), Gummiring-Weit-

ben der offensichtlichen Bewegungs- und Wettkampfbegeisterung bei allen Teilnehmern vor allem eine zunehmende Leistungsdichte in allen Disziplinen und Altersklassen. ■

### DIE BESTEN NACHWUCHS-ZEHNKÄMPFER

#### 14/15-JÄHRIGE:

Gregor Kolb (Gmunden)  
Bernhard Kadner (Linz)  
Eniz Sahbegovic (Seewalchen)  
Jessica Aigner (Seewalchen)

#### 12/13-JÄHRIGE:

Oskar Wegmayr (Steyr)  
Thomas Reitsperger (Vöcklamarkt)  
Fabian Unger (Gmunden)  
Sophie Enzinger (Wien)  
Yvonne Zapfel (Riedlingsdorf)  
Sandra Schützenauer (Wien)

#### 10/11-JÄHRIGE:

Felix Schmid-Schutti (Kirchschlag)  
Jonathan Pock (Wien)  
Katharina Tegischer (Litzelsdorf)  
Anna Pollany (Wien)  
Nina Hrouda (Wien)

#### 8/9-JÄHRIGE:

Fabian Eder (Bischofshofen)  
Mario Seyser (Würflach)  
Niklas Werthner (Gmunden)  
Viktoria Wolfsgruber (Gmunden)  
Magdalena Hofinger (Linz)  
Pia Pastl (Lichtenberg)

Fotos: Kinder-Zehnkampf

# 100 Minuten

## Zehnkampf Villach Leichtathletik pur

Roman Sebrle, Erki Nool und Roland Schwarzl sorgten in Villach beim 100-Minuten-Zehnkampf zwei Wochen nach den Olympischen Spielen für Begeisterung.

Man nehme den aktuellen Olympiasieger, seinen Vorgänger, den heimischen Athen-Heroen, einen interessanten Partner aus der Wirtschaft, entfachte das öffentliche Interesse und aktiviere die Medien – ein Rezept zum Nachahmen. Georg Werthner, obwohl schon 35 Jahre im Geschäft, ist noch immer ein Zehnkämpfer aus Leidenschaft. Seinem Ziel, den Mehrkampf einer breiten Öffentlichkeit verständlich und schmackhaft zu machen, nähert er sich auf verschiedenen Wegen – sei es die „Mitmach“-Variante Jedermann-Zehnkampf oder das Veranstalten von Sprint-Zehnkämpfen mit Weltklasseathleten.

### Eine Atmosphäre wie bei der Tour de France

Publikumsfreundlich, hochklassig, spannend, hautnah erlebbar, kurzweilig, maximal zwei Stunden lang: Diese selbst gestellten Bedingungen erfüllte die zweite Auflage des 100-Minuten-Zehnkampfes, die am 9. September in Villach über die Bühne ging. Nach der Premiere 2003 in Schwechat waren diesmal Roman Sebrle, Erki Nool und Roland Schwarzl die Protagonisten eines gelungenen Spätsommerabends. Vor und zum Teil mitten in der Masse

von 2.000 begeisterten Zuschauern zeigte dieses Trio trotz des nur zweiwöchigen Abstands zum olympischen Zehnkampf sehenswerte Leistungen. „Es ist schon ein motivierendes Gefühl, durch einen Kanal von Zuschauern zu laufen, ähnlich wie Radfahrer es immer nach Bergankünften bei der Tour de France beschreiben“, waren sich alle Athleten nach der Show einig. Gerade die unmittelbare Nähe zwischen Athlet und Zuschauer macht einen Reiz aus, den beide Seiten spüren.

Sebrles erste Worte nach dem Wettkampf gingen daher auch ans Publikum: „Die Zuseher waren großartig, man fühlt sich richtig wohl. Das bringt sicher noch einige Punkte mehr.“

### Das Knabbern an der 8.000-Punkte-Marke

Nool lag lange in Front, erst nach dem verpatzten Diskuswurf musste er dem tschechischen Weltrekordler das Feld überlassen. Schwarzl kam relativ gesehen seiner persönlichen Bestleistung am nächsten. Die von vielen erhoffte 8.000-Punkte-Grenze wurde aber nicht erreicht. Viele engagierte Mitarbeiter, Kinder und Jugendliche, die hoffentlich nachhaltig zur Leichtathletik

animiert werden konnten, TV-Teams aus England und der Tschechischen Republik sowie ein großes Publikum zeigten den Erfolg des Konzepts. Werthner plant jedenfalls schon für 2005. ■

### 100-MIN.-ZEHNKAMPF 9. SEPTEMBER, VILLACH

1. Roman Sebrle (CZE) 7.842 Punkte (11,17 / 7,37 / 15,67 / 2,06 / 56,18 / 14,92 / 47,84 / 4,70 / 64,21 / 4:58,36)
2. Erki Nool (EST) 7.607 Punkte (10,94 / 7,64 / 13,04 / 1,94 / 52,14 / 15,43 / 36,28 / 5,20 / 61,45 / 5:09,61)
3. Roland Schwarzl (AUT) 7.159 Punkte (11,20 / 6,84 / 14,33 / 1,88 / 56,20 / 14,98 / 41,87 / 5,00 / 50,61 / 5:09,28)



Olympionike Roland Schwarzl inmitten der Fans beim tollen 100-Min.-Zehnkampf in Villach

Foto: Neubaier

# Ergebnisse Stadion

## ■ NÖLV-MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFT

25./26. September, AMSTETTEN

### Männer Zehnkampf:

Ewald Riegler, (U. Pottenstein) 6065  
(12,02 - 6,19 - 10,89 - 1,82 - 54,38 - 15,74 - 29,64 - 4,10 - 48,19 - 5:00,43)  
Mannschaft: SV Schwechat 15277  
(Tobias Sigmund, Michael Löscher, Markus Wimmer)

### Männliche Junioren Zehnkampf:

Kenan Engerini (ULC Weinland) 5840  
(11,09 - 6,11 - 12,99 - 1,74 - 54,26 - 16,31 - 31,95 - 4,00 - 39,24 - 5:59,24)  
Mannschaft: U. St. Pölten 14776  
(Martin Schrott, Lukas Panzenböck, Ingo Börner)

### Männliche Jugend Zehnkampf:

Christian Kurz (ATSV Ternitz) 5727  
(11,98 - 6,12 - 11,27 - 1,81 - 38,07 - 16,52 - 28,56 - 3,10 - 35,16 - 2:56,38)

### Männliche Schüler Siebenkampf:

Dominik Distelberger (UVB Purgstall) 4133  
(12,12 - 6,05 - 9,59 - 1,80 - 14,53 - 36,63 - 3:15,47)  
Mannschaft: U. St. Pölten 7954  
(Bernhard Gonaus, Andreas Dammerer, Fritz Perthold)

### Frauen Siebenkampf:

Birgit Kreisler (ULC Weinland) 4268  
(14,72 - 1,47 - 7,30 - 26,23 - 4,81 - 23,57 - 2:21,24)  
Mannschaft: ULC Weinland 11724  
(Birgit Kreisler, Lisa Lutschinger, Anne Kunert)

### Weibliche Junioren Siebenkampf:

Martina Knabb (U. St. Pölten) 3086  
(19,16 - 1,47 - 8,15 - 30,04 - 4,40 - 25,15 - 2:51,70)

### Weibliche Jugend Siebenkampf:

Victoria Berger (LAG NÖ Mitte) 4334  
(15,61 - 1,50 - 11,80 - 13,70 - 4,88 - 32,08 - 2:37,10)  
Mannschaft: U. St. Pölten 10677  
(Beate Schrott, Susanne Müllner, Anita Kerschner)

### Weibliche Schüler Sechskampf:

Marina Kraushofer (ATSV Auersthal) 3270  
(14,17 - 1,41 - 7,76 - 13,41 - 5,20 - 2:47,81)  
Mannschaft: SV Schwechat 8607  
(Pamela Palfy, Carina Prazak, Julia Pfeiffer)

## ■ TLV-MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFT

25./26. September, LIENZ

### Männer Zehnkampf:

Johannes Kuenz (U. Lienz) 6834  
(11,73 - 6,77 - 13,20 - 1,75 - 50,60 - 15,75 - 37,75 - 4,40 - 44,59 - 4:37,28)

### Männliche Jugend Zehnkampf:

Fabian Mayrhofer (TI Innsbruck) 5707  
(12,91 - 5,67 - 12,93 - 1,78 - 39,45 - 16,83 - 33,87 - 3,50 - 44,59 - 3:02,44)

### Männliche Schüler Siebenkampf:

Alexander Brunner (TU Schwaz) 3473  
(13,42 - 4,93 - 10,92 - 1,61 - 15,23 - 33,52 - 3:14,18)

### Frauen Siebenkampf:

Melanie Ildl (U. Lienz) 4223  
(16,22 - 1,43 - 10,10 - 26,59 - 5,12 - 27,45 - 2:30,29)

### Weibliche Junioren Siebenkampf:

Bettina Egger (TU Schwaz) 3613  
(17,38 - 1,55 - 9,82 - 28,9 - 5,08 - 23,76 - 3:00,07)

### Weibliche Jugend Siebenkampf:

Carina Schmarl (IAC) 3890  
(16,33 - 1,43 - 9,78 - 13,91) - 4,98 - 29,47 - 2:44,90)

### Weibliche Schüler Sechskampf:

Anna Feichtner Anna (LC Kundl) 3904  
(13,00 - 1,49 - 13,14 - 13,66 - 5,02 - 2:37,82)  
Mannschaft: TU Schwaz 9438  
(Cornelia Egger, Sabrina Hofreiter, Viktoria Kröll)

## ■ WLV 10.000 M MEISTERSCHAFTEN, 25. September, WIEN

### Frauen

Renate Einfalt (SV-Marswiese) 37:09,79  
Reinhard Rathgeb (LCC Wien) 32:38,38

## ■ LEICHTATHLETIKMEETING

25. September, LEIBNITZ

### Männer

60 m: Ramadan Alitaj (LAC Klagenfurt) 7,22  
Diskus: Christian Pirmann (LAC Klagenfurt) 35,69

### Männliche Schüler

Diskus: Markus Pirmann (LAC Klagenfurt) 38,90  
M 60 Kugel / Diskus: Heinz Harre (U. Klagenfurt) 12,97 / 49,68

### Frauen

Stab: Roswitha Stermsek, Roswitha (U. Leibnitz) 3,30 (StLV-Rekord)  
Diskus: Alexandra Tüchi (USA Graz) 41,82  
Speer: Angela Rupp (U. Leibnitz) 33,22

### Weibliche Schüler

80 m Hürden: Rose Koppitsch (USA Graz) 11,75 (StLV-Schülerbestleistung)  
Speer / Hoch: Lisa Kainz (U. Leibnitz) 30,75 / 1,48

## ■ OÖLV-MEHRKAMPFMEISTERSCHAFTEN, 25./26. September,

RIED: ÖLV-Schülerrekord durch

### Markus Schönleitner

Angesagte Rekorde bleiben meistens aus. Michael Mölschl hatte den Jugend-Mehrkampferekord im Visier, das unfreundliche Wetter ließ das Vorhaben scheitern. An seiner Stelle verbesserte Trainingspartner Markus Schönleitner den Schülerrekord im Siebenkampf. Nach soliden Leistungen rannte er mit 2:54,46 über 1.000 Meter zur Bestleistung.

### Männer Zehnkampf:

Christian Doblner (ÖTB OÖ) 6179  
(11,51 - 6,76 - 11,07 - 1,80 - 54,17 - 16,49 - 35,65 - 3,40 - 54,50 - 5:11,81)  
Mannschaft: Zehnkampf Union 12617  
(Georg Werthner, Karl Tischler, Robert Thanner)

### Männliche Junioren Zehnkampf:

Michael Ketter (LAG Ried) 4897  
(11,29 - 5,67 - 8,39 - 1,56 - 51,91 - 17,17 - 23,43 - 2,70 - 35,56 - 5:24,809)  
Männliche Jugend Zehnkampf: Michael Mölschl (U. Neuhofen) 6822  
(11,17 - 6,92 - 13,61 - 1,84 - 36,40 - 14,43 - 30,91 - 3,70 - 48,01 - 3:12,40)  
Mannschaft: ULC Linz Obb. 14242  
(Clemens Donner, Robert Sams, Michael Waniek)

### Männliche Schüler Siebenkampf:

Markus Schönleitner (LAC Steyr) 4798  
(11,47 - 6,18 - 13,57 - 1,64 - 14,02 - 45,27 - 2:54,46 - ÖLV-Bestleistung)  
Mannschaft: LAC Steyr 10544  
(Markus Schönleitner, Victor Wegmayr, Oskar Wegmayr)

### Frauen Siebenkampf:

Sabine Kreiner (ATSV Linz) 4271  
(15,78 - 1,50 - 10,75 - 27,58 (+1,4) - 4,72 (-0,7) - 25,54 - 2:22,57)  
Mannschaft: U. Neuhofen 7221  
(Christiane Wagner, Maria List, Elisabeth Girkinger)

### Weibliche Junioren Siebenkampf:

Agnes Haas (U. Schärding) 3326  
(17,69 - 1,30 - 6,90 - 29,26 - 4,70 - 26,29 - 2:33,80)  
Weibliche Jugend Siebenkampf: Daniela Höllwarth (LAC Steyr) 3553  
(16,65 - 1,42 - 8,97 - 13,45 - 4,80 - 19,86 - 2:52,83)  
Mannschaft: LAC Steyr 9510  
(Daniela Höllwarth, Kathrin Haubeneder, Marlies Haubeneder)

### Weibliche Schüler Sechskampf:

Flora Egger (ULC Linz) 3535  
(13,28 - 1,50 - 11,28 - 13,46 - 4,58 - 2:49,49)

Mannschaft: ULC Linz 9537 Punkte

(Flora Egger, Kathrin Deubl, Jacoba Kriechmayr)

## ■ VLV-LANGSTAFFELMEISTERSCHAFT

29. September, DORNBIRN

### Männer

3 x 1000 m: LG Montfort 8:07,31  
(Julian Lampert, Hannes Maier, Fabian Lampert)

### Männliche Schüler

3 x 1000 m: TS Götzis 9:30,32  
(Andreas Noack, Gallus Hartmann, Stefan Forster)

### Männliche Jugend

300 m: Michael Dorfer (ULC Dornbirn) 37,18

### Frauen

3 x 800 m: LG Montfort 7:54,75  
(Sandra Waldhuber, Caroline Oberer, Yvonne Stelzer)

### Weibliche Schüler

3 x 800 m: ULC Dornbirn 8:21,53  
(Madele Kitzberger, Laura Rümmele, Raffaella Dorfer)

### Weibliche Jugend

300 m: Tanja Lörenz (ULC Dornbirn) 45,31

## ■ SPRINGERMEETING

28. September, FELDKIRCHEN

### Männliche Jugend

Weit: Harald Modl (ATV Feldkirchen) 6,97

## ■ ÖÖLV - 10.000 M MEISTERSCHAFTEN

1. Oktober, NEUHOFEN

### Männer

10.000 m: Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 30:50,06  
M 35: Josef Beyer (TSV Ottensheim) 33:40,47  
M 40: Josef Rohringer (LAG RIED) 33:13,29  
M 45: Franz Flankl (LAC Steyr) 34:06,25  
M 50: Franz Hitzl (LCAV) 35:07,64  
M 55: Rudolf Gratzl (U. Neuhofen) 39:06,64  
M 75: Matthias Strobl (U. Innerschwand) 59:02,35

FRAUEN: Sandra Weishäupl (ULC Linz-Obb.) 40:32,55  
W 40: Anita Pichler (LGAU Pregarten) 35:54,27  
W 50: Erika Gratzl (U. Neuhofen) 44:43,00

## ■ 5.000 M-LÄUFERMEETING

17. Oktober, LEOBEN

Männer: Steve Pauritsch (Plechis Power T.) 16:34,6  
Frauen: Renate Reingruber (SV SG Lunz/See) 18:51,6

## OHNE LIFT GEHT'S AUCH

■ Zum 13. Mal war der Wiener Donauturm am 13. November Austragungsort des spektakulären Treppenlaufs. Rund 350 Starter quälten sich heuer die 779 Stufen des Wahrzeichens im Donaupark hinauf.

Am schnellsten erklimmte die 60 Podeste (HD 150 m) Markus Zahlbruckner (3:35 min), Zweiter wurde der Deutsche Thomas Dold vor dem Polen Jaroslaw Lazarowicz, der den Donauturm barfuß bezwang.

Favorit und Vorjahressieger Rudi Reitberger erreichte diesmal nur Platz vier. Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

Bei den Frauen ließ die wohl weltbeste Treppenläuferin Andrea Mayr (4:10) nur acht Männer passieren. Die 25-Jährige, die heuer schon mit Streckenrekord den New Yorker Empire State Building Run gewonnen hat, blieb in Wien mehr als 20 Sekunden unter ihrer bisherigen Bestmarke und gewann vor Carina Lilge-Leutner und Kristina Kobler.

# Wahnsinn, Wyatt!

Eine unheimliche Erfolgsserie: Berglaufsiege ohne Pause. Wie macht das der Jonathan?

Welcher Zeitraum ist nötig, um folgende Leistungen zu erbringen: Siege bei den Berglauf-Grand-Prix-Läufen von Susa und Bergen, Sieg beim Dolomitenmann in Lienz, Sieg und Streckenrekord beim Dreizinnen-Lauf in Sexten über 21 Kilometer, Sieg bei der Berglauf World Trophy und nicht zu vergessen Platz 21 beim Olympiamarathon von Athen? Die meisten werden das ein Leben lang nicht schaffen. Aber selbst sehr gut trainierte Sportler bräuchten wohl länger dazu als Jonathan Wyatt. Der Neuseeländer absolvierte dieses Programm binnen fünf Wochen, von 22. August bis 26. September 2004. Bei praktisch allen Bergrennen, die er besucht – und das sind nicht wenige –, hält Wyatt den Streckenrekord. Der Berglauf-Grand-Prix wird durch ihn leider zu einer vorhersehbaren „One-Man-Show“. Gab es seit der Berglauf-Bergab World Trophy in Borneo 1999 eine Niederlage von Jonathan Wyatt am Berg? Das Erstaunliche: Der neuseeländische „Athlet des Jahres 2004“ – stets freundlich und offen, im Rennen ungemein konzentriert – ist trotzdem alpenweit ein gern gesehener Gast. Während der Berglaufsaison ist er häufig im

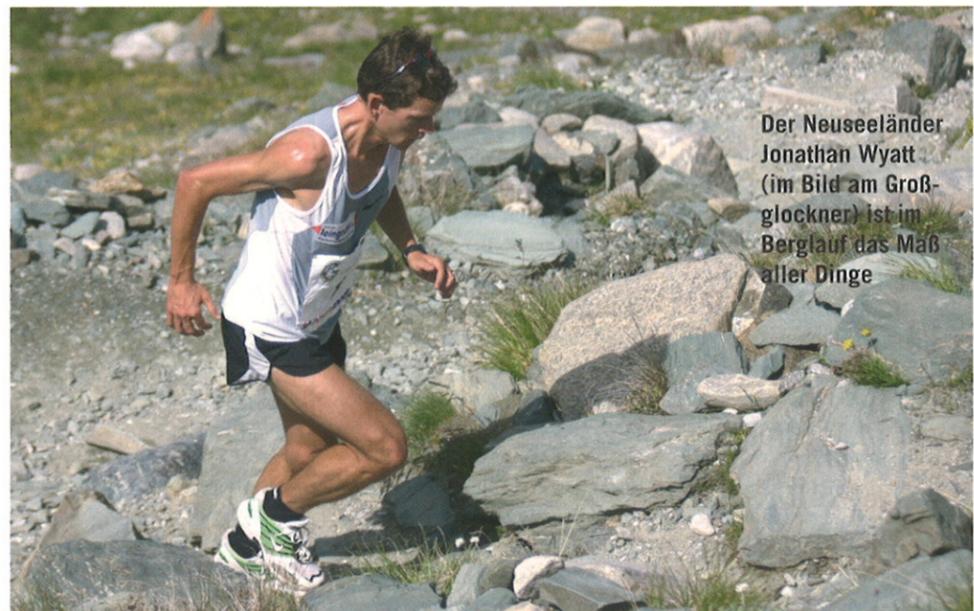


Tiroler Leutasch stationiert, die bei uns unfreundliche Winterzeit verbringt der Architekt aus Wellington in seiner Heimat. Interessant wird die World Trophy 2005 in Wyatt-Country Neuseeland. Dort steht eine von ihm ungeliebte und sonst gemiedene Berglauf-Strecke auf dem Programm ...

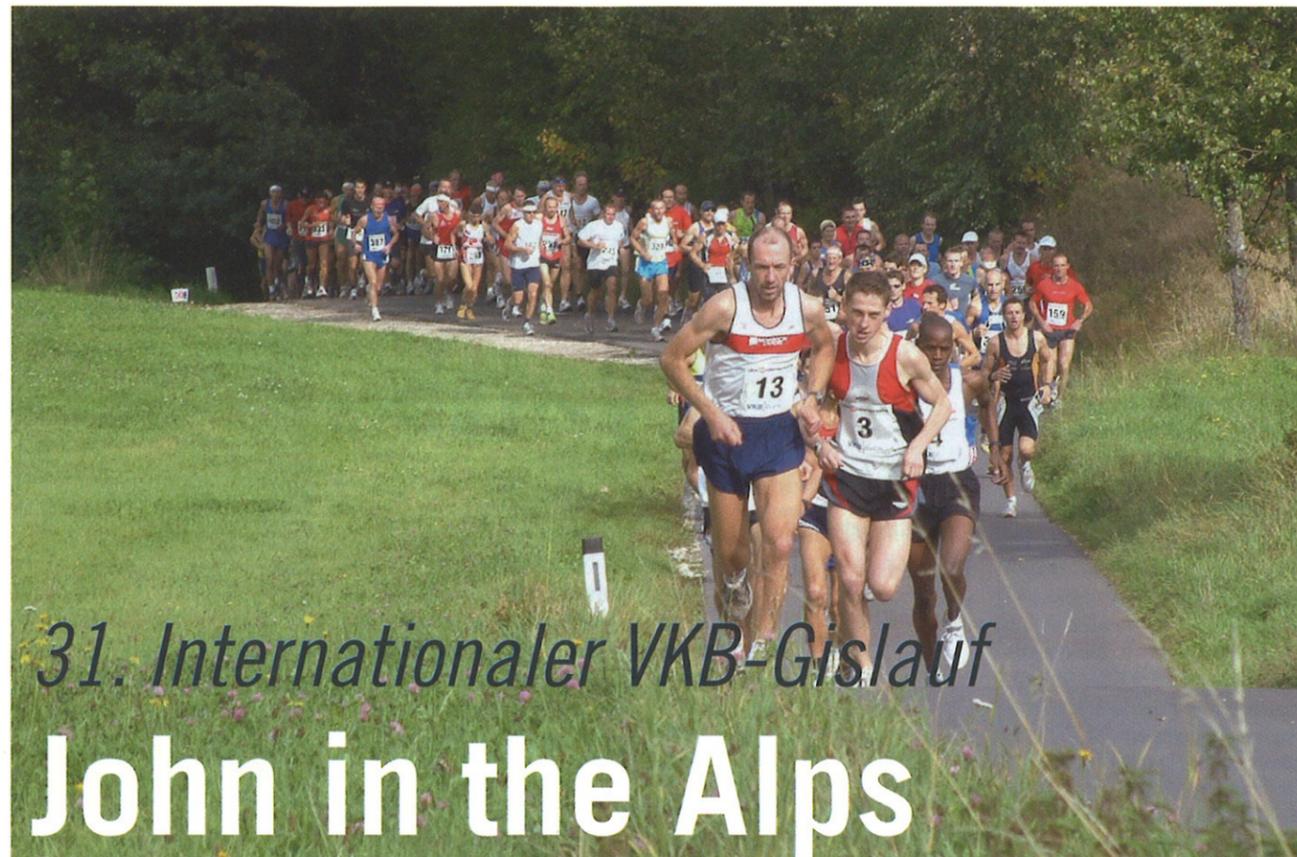
Andreas Maier

## GLOCKNER COUNTDOWN

■ Berglauf-EM am 10. Juli 2005 in Heiligenblut und am selben Tag Staatsmeisterschaften im Lienzer Stadion: Diese Terminkollision konnte zum Glück vermieden werden. Der erweiterte Vorstand des ÖLV hat beschlossen, die Staatsmeisterschaften um einen Tag auf 8./9. Juli (Freitag und Samstag) vorzulegen. Am Sonntag gehört die volle Aufmerksamkeit dann dem Großglockner mit seinen Gipfelstürmern. Vor einem grandiosen Panorama werden die Europameister gekürt – mit heimischen Hoffnungsträgern.



Der Neuseeländer Jonathan Wyatt (im Bild am Großglockner) ist im Berglauf das Maß aller Dinge



## 31. Internationaler VKB-Gislauf John in the Alps

Seit zwei Jahren tingelt der 35-jährige Engländer John Brown durch die Berge, immer den Ort des nächsten Berglaufes als Ziel. Dabei wählt er meist das Fahrrad, manchmal den Zug als Transportmittel.

Das überraschende Auftauchen der Nummer zwei des Berglauf-Weltcups hatten die Veranstalter Jonathan Wyatt zu verdanken. Der Weltmeister, der bei seinen beiden Antreten auf der Gis neue Maßstäbe gesetzt hatte, erzählte ihm beim Münchner Oktoberfest von einem netten Berglauf. Nichts wie hin, dachte sich John, schwang sich nach einer durchzechten Nacht aufs Fahrrad und radelte nach Innsbruck, von wo er mit dem Zug nach Linz fuhr. Um zum Start des Gislaufes in Urfaur zu gelangen, wählte er die eigenen Beine als Transportmittel, als wäre es nicht

anstrengend genug, die 7,1 Kilometer auf den Linzer Hausberg zu bewältigen. Ortsunkundig, fand er zudem nicht den kürzesten Weg und hatte beim Startschuss bereits einen zweistündigen Fußmarsch in den Beinen. Vielleicht werden seine Konkurrenten nun diese unorthodoxe Aufwärmarbeit kopieren, denn im Rennen war er trotz dieses vorbereitenden Intensivprogramms überlegen. Die 31. Auflage des ältesten Berglaufes Österreichs sah ihn als Sieger auf allen Ebenen. Zunächst bewältigte er in 30:47 die 650 Höhenmeter bis zum Gis-Sender am schnellsten, bei der Verlosung zog er das

Hauptlos. Mit dem Verkauf des Step-Trainers besserte er den Siegescheck nochmals auf. Mitnehmen wäre mit dem Fahrrad wohl auch schwer möglich gewesen.

### Spannendes Rennen

Nach Jahren der Dominanz von Wyatt, Gaiardo oder letz-

tes Jahr Kimosop trennten John Brown vom seit der WM in Hochform laufenden Alois Redl gerade einmal neun Sekunden. Als Dritter war Roman Skalsky 25 Sekunden zurück. Er hatte zu Beginn fürs Tempo gesorgt, Brown war ihm stets auf den Fersen, während sich Redl das Rennen klug einteilte

### 31. INT. VKB-GISLAUF, 2. OKTOBER, LINZ-EIDENBERG

MÄNNER:		JUNIOREN:	
1. John Brown (GBR, 1. M 35)	30:47	Bernhard Huber (TSV Ottensheim)	36:42
2. Alois Redl (LCC Wien, 1. M 30)	30:56		
3. Roman Skalsky (CZE, 1. M 20)	31:12	FRAUEN:	
4. Helmut Schmuck (LCC Wien, 1. M 40)	31:39	1. Johanna Magauer (IGLA long life, 1. W 35)	39:55
5. Gert Frick (ITA, LCC Wien)	31:49	2. Irmi Kubicka (LGAU Pregarten, 1. W 40)	40:47
6. Franco Torresani (ITA)	32:44	3. Frieda Lackner (TVN Zisser Kronstorf)	41:51
7. Rudi Reitberger (LCC Wien)	34:05	SCHÜLER:	
8. Johann Maier (SV Magistrat Linz)	34:44	Michaela Mandlbauer (LG Kirchdorf)	15:18
SCHÜLER:		JUGEND:	
Rainer Kainberger (SU Bad Leonf.)	14:05	Barbara Mandlbauer (LG Kirchdorf)	14:52
JUGEND:			
Matthias Reichinger (ULC Linz-Obb.)	11:50		

Der Engländer John Brown setzte sich nach einem spannenden Rennen auf der Gis durch



und davon profitierte. Helmut Schmuck hielt als Vierter mit 52 Sekunden den Rückstand in Grenzen, er spürte noch die Nachwirkungen der Krankheit, die er sich nach der Senioren-Weltmeisterschaft eingefangen hatte. „Ich bin zwar jetzt gesund, für Top-Leistungen fehlt mir aber das Training“, plant der Vize-Europameister 2003 nun von Jahr zu Jahr. Unzufrieden war auch Lokalmatador Rudi Reitberger. Der Julbacher kam als Siebter hinter dem Italiener Torresani ins Ziel: „Nach der WM musste ich regenerieren, da kann man eigentlich nicht mehr erwarten!“ Der Kenianer Stephen Boit, der von seinem Manager als Rakete angekündigt worden war, entpuppte sich als lahme

Ente und wankte nach 36:30 Minuten ins Ziel, während der Linzer Johann Maier als Achter in ausgezeichneten 34:44 Minuten überraschte. Bei den Damen feierte Johanna Magauer ihren zweiten Sieg auf der Gis. Sie verwies Irmi Kubicka und Frieda Lackner deutlich auf die Plätze. Magauer hatte lange mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen und bestritt ihr erstes größeres Rennen seit einem Jahr. Die Sieger der Firmenwertung – Nah & Frisch Altenstrasser – dürfen sich nun bei einem Wellness-Tag in der Therme Bad Hall erholen. Bei idealem Laufwetter nahmen knapp 350 Teilnehmer die Herausforderung Berglauf an.

## VKB-BERGLAUF-CUP

Pöstlingberglauf, Gislauf und Kürnberglauf machen unter dem Dach der VKB-Bank gemeinsame Sache. „Vor drei Jahren hatten wir die Idee, die Linzer Bergläufe zusammenzufassen, und sie ist gut angekommen“, sagte VKB-Marketingleiter Werner Wawra, selbst aktiver Läufer. Klar, Linz hat nicht den Großglockner zu bieten, aber gerade das kommt den Hobbyläufern entgegen. Und darauf zielt die Strategie ab, durch das gemeinsame Marketing mit Cupwertung soll bei den Läufern das Interesse für den Berglauf geweckt werden. Die Kombination ist ideal: Der Pöstlingberglauf mit 270 Höhenmetern und dem giftigen Anstieg des Kreuzwegs ist ein geeigneter Einsteigerberglauf, die Gis fordert bei 650 Höhenmetern schon etwas mehr Berglaufausdauer und der Kürnberglauf kommt mit 12 hügeligen Kilometern auf Forstwegen den Ausdauernden entgegen.

In Abänderung der Wertung in den beiden vergangenen Jahren gab es heuer keinen Gesamtsieger und keine Gesamtsiegerin über die Klassen hinweg, sondern die Wertung in den Klassen, die auch entsprechend prämiert wurde.

### VKB-CUP GESAMTWERTUNG

MÄNNER:	
M 20: Gregor Mühlbacher (TriRun Linz)	
M 30: Christian Schwentner (SV Justizwache Linz)	
M 40: Johann Maier (SV Magistrat Linz)	
M 50: Manfred Brunner (ASKÖ Schwertberg)	
M 60: Engelbert Schütz (Wilhering)	
MÄNNLICHE JUNIOREN: Bernhard Huber (TSV Ottensheim)	
FRAUEN:	
W 20: Barbara Lebutsch (Untermühl)	
W 30: Margarete Berger (U. Schenkenfelden)	
W 40: Frieda Lackner (SV Kronstorf)	
W 50: Ilse Haider (ASKÖ Tri Linz)	

## 18. VKB-KÜRNBERGLAUF

Leonding war Schauplatz des Berglaufes am 13. November mit einem Weidlinger-Solo.

Günther Weidlinger überraschte. Nicht so sehr mit seinem Sieg beim 18. Leondinger Kürnberglauf, aber mit seinem Antreten, mit dem der Veranstalter nicht gerechnet hatte. Weidlinger, er bestritt diesen Lauf in Vorbereitung auf die Crosslauf-Europameisterschaften, hatte im Ziel genau drei Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten Max Springer. Bei den Damen machte 800-Meter-Staatsmeisterin Elisabeth Niedereder Kilometer, musste sich aber Irmi Kubicka geschlagen geben.

### 18. KÜRNBERGLAUF 13. NOVEMBER

FRAUEN:		
1. Irmi Kubicka (LGAU Pregarten, 1. W 40)	48:15	
2. Elisabeth Niedereder (PSV Wels, 1. W JUN.)	49:58	
3. Frieda Lackner (TVN Kronstorf)	50:26	
MÄNNER:		
1. Günther Weidlinger (IGLA long life, 1. M 20)	38:00	
2. Max Springer (LGAU Pregarten, 1. M 40)	41:00	
3. Christian Schwendner (SV Justizwache Linz, 1. M 30)	41:17	
MÄNNLICHE JUNIOREN: Bernhard Huber (TSV Ottensheim)		47:02
VERSEHRTE:		
Alfred Tauscher (TVN St. Valentin)	1:33:25	

Fotos: Wolfgang Adler

# Ergebnisse Berglauf

## ■ BÄRENSTEINLAUF (7 KM / HD 500 M)

18. September 2004, Aigen/Schlägl

### Männer

1. Max Springer (U. Oepping)	29:47
2. Radomir Soukup (CZE)	30:03
3. Fritz Indra (U. Rohrbach)	32:59

### Frauen

1. Andrea Springer (U. Rohrbach)	34:20
2. Johanna Magauer (U. Rohrbach)	35:07
3. Erni Kobler (AV Rohrbach)	40:35

## ■ 8. SCHNEEBERGLAUF MIT NÖLV BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN (10 KM / HD 1.200 M)

25. September 2004, Puchberg  
Alois Redl verbesserte zum zweiten Mal in Folge den Streckenrekord auf den Schneeberg. Nur die Zahnradbahn war um 1:04 Minuten schneller auf dem Gipfel als der heuer in Hochform laufende Waldviertler. Die niederösterreichischen Landesmeistertitel im Berglauf holten sich Martin Ploner und Veronika Kienbichl. 274 Teilnehmer schafften es ins Ziel und per Bahn auch wieder hinunter.

Foto: Maier

### Alois Redl: Schnellster auf dem Schneeberg und Wiener Meister



## ■ SIEGER NÖLV BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

### Männer

1. Martin Ploner (SVS)	1:00:39
2. Christian Stockner (U. Waidhofen/Ybbs)	1:01:00
3. Wolfgang Wallner (LAG NÖ Mitte, M40)	1:01:14

### Frauen

1. Veronika Kienbichl (LAG NÖ Mitte)	1:13:50
2. Renate Krickl (LAG NÖ Mitte)	1:23:24
3. Caroline Schnabel (ULC Mödling)	1:27:13

### Junioren

1. Andreas Schorn (U. Waidhofen/Ybbs)	1:03:50
---------------------------------------	---------

## ■ SIEGER SCHNEEBERGLAUF

### Männer

Alois Redl (LCC Wien)	54:18
-----------------------	-------

### Frauen

Isabella Pycha (FunSports Greylinger)	1:12:23
---------------------------------------	---------

## ■ DREI ZINNEN LAUF

12. September 2004, Sexten (ITA)

### Männer (21 km / HD 1.500 m)

1. Jonathan Wyatt (NZL)	1:40:17
2. John Brown (GBR)	1:42:11
3. Thierry Icart (FRA)	1:48:23

### Frauen (21 km / HD 1.500 m)

1. Anna Pichrtova (CZE)	1:57:54
2. Antonella Confortola (ITA)	1:58:49
3. Ruth Pickvance (GBR)	2:12:28
4. Maria-Elisabeth Penker (HSV Klagenfurt)	2:18:30
5. Andrea Reithmayr	2:20:23

## ■ HOCHFELN-BERGLAUF (8,9 KM / HD 1.074 M) WMRA BERGLAUF GRAND PRIX, 5. LAUF

26. September 2004, Bergen (GER)

### Männer

1. Jonathan Wyatt (NZL)	41:25
2. John Brown (GBR)	42:58
3. Helmut Schiefl (GER)	43:32
6. Markus Kröll (LSV Kitzbühel)	44:42
23. Thomas Heigl (LCC Wien)	49:29

### Frauen

1. Antonella Confortola (ITA)	51:23
2. Izabela Zatorska (POL)	52:36
3. Daniela Gassmann (SUI)	53:38
4. Stefanie Buss (GER)	55:40
5. Marion Kapuscinski (SVSG Lunz)	56:22

## ■ WMRA BERGLAUF-GRAND-PRIZ 2004 FINALE

9. Oktober 2004, Smarna Gora / Ljubljana (SLO)

### Männer (9 km / HD +710 m / -350 m)

1. Emanuele Manzi (ITA)	41:19
2. Mitja Kosovelj (SLO)	41:48
3. Roman Skalsky (CZE)	42:22
4. John Brown (GBR)	43:00
5. Jože Ceh (SLO)	43:03
7. Markus Kröll (LSV Kitzbühel)	43:24

### Frauen (9 km / HD +710 m / -350 m)

1. Petra Majdic (SLO)	52:18
2. Mateja Kosovelj (SLO)	52:33
3. Irena Czuta (POL)	53:03
8. Marion Kapuscinski (SVSG Lunz)	54:49

## ■ WMRA Berglauf Grand Prix – Endstand

### Männer

1. Jonathan Wyatt (NZL)	400 Punkte
2. John Brown (GBR)	260
3. Emanuele Manzi (ITA)	226
4. Robert Krupicka (CZE)	205
5. Markus Kröll (AUT)	168

11. Florian Heinze (AUT)	86
12. Thomas Heigl (AUT)	79
13. Alexander Rieder (AUT)	76
14. Rudi Reitberger (AUT)	75

### Frauen

1. Izabela Zatorska (POL)	340
2. Daniela Gassmann (SUI)	270
3. Antonella Confortola (ITA)	230
8. Marion Kapuscinski (AUT)	132
10. Maria Emberger (AUT)	75
13. Petra Summer (AUT)	67
14. Patrizia Rausch (AUT)	56

Modus: Die besten vier von sechs Rennen werden gewertet, ein Sieg bringt 100 Punkte, mind. zwei Rennen der Grand-Prix-Serie müssen bestritten werden.

## ■ WLVB BERGLAUFMEISTERSCHAFT (8,6 KM / HD 406 M)

15. INT. KAHLBERGLAUF

10. OKTOBER 2004, WIEN

### Männer

1. Alois Redl (LCC Wien)	35:58
2. Bernhard Klemen (SUSC Theresianum)	36:21
3. Winfried Strallhofer (Cricket)	36:41

### Frauen

1. Carina Lilje-Leutner (LCC Wien)	43:44
2. Martina Reinhart-Schönauer (LCC Wien)	48:38
3. Martina Albrecht (SV Marswiese)	51:25

## ■ KÄRNTNER BERGLAUF CUP

Vom Lavanttal bis zum Gaialtal, vom Katschberg bis Eisenkappel, dazu auch zwei Bewerbe im benachbarten Slowenien: Der Kärntner Berglaufcup 2004 fasste von April bis Oktober 16 Bewerbe zusammen. Zum Finale wurde am Nationalfeiertag auf den Wolfsberger Schlossberg gelaufen. In Summe waren 471 Teilnehmer aus zwölf Nationen am Start, 90 allein aus Slowenien.

Einer nahm an allen 16 Läufen teil: Hans Müller (KAC Rennweg). 14 Mal konnte er dabei die Klassenwertung M55 gewinnen. Bei den Damen war Karoline Käfer mit zwölf Teilnahmen und ebenso vielen Klassensiegen die Fleißigste.

## ■ Cupwertung Endstand – Klassensieger

### Männer

Junioren: Christian Cvetko (SCA St. Veit)
M20: Jan Kirschbach (LC Altis Krappfeld)
M30: Roland Stocker (KLC)
M35: Pete de Ridder (AUS)
M40: Herfried Zellnig (LAC Wolfsberg)
M45: Walter Potocnik (ASKÖ Villach)
M50: Alfred Pudgar (LAC Wolfsberg)
M55: Hans Müller (KAC Rennweg)
M60: Viljem Blatnik (SLO)
M65: Georg Tangerner (BLC Greifenburg)
M70: Stefan Robac (SLO)

### Frauen

W30: Karin Hermetter (DSG Maria Elend)
W35: Karin Gandler
W40: Jane Sylle (DSG Maria Elend)
W45: Martina Sommeregger (Groovy Dogs)
W50: Karoline Käfer (KLC)
W55: Hedvica Blatnik (SLO)
W70: Kazimira Luznik (SLO)

## CROSSLAUF

### ■ OEPPINGER GELÄNDELAUF

23. OKTOBER 2004

#### Männer (8 km)

1. Egon Schmalzer (LGAU Pregarten)	29:20
2. Hubert Weixlbaumer (U. Ahorn)	30:08
3. Willi Springer (U. Rohrbach)	30:46

#### Frauen (8 km)

1. Andrea Springer (U. Rohrbach)	35:02
2. Ilse Haider (ASKÖ Tri Linz, W50)	40:29
3. Astrid Gsöllpointner (U. Rohrbach)	42:29

# Polar S625X

## High Tech für den Lauffreak

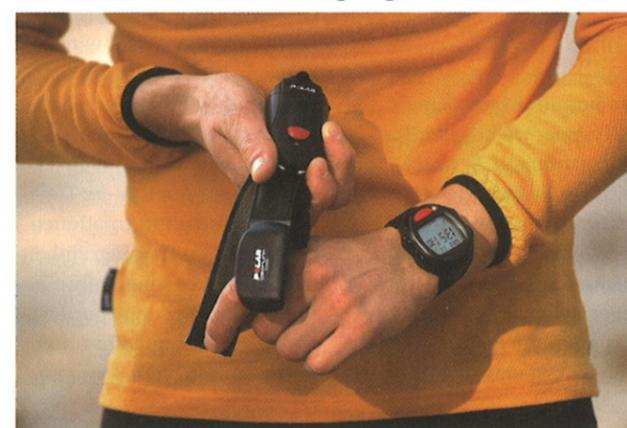
Zugegeben, anfangs war ich skeptisch gegenüber den Versprechungen der Industrie, mit neuen „Laufuhren“ gelaufene Distanzen und Geschwindigkeiten einfach und relativ exakt messen zu können. Ausführliche Tests haben meine Skepsis aber widerlegt. Ein Report von Christoph Michelic.

Polar, der weltweit führende Hersteller von Herzfrequenz-Messgeräten, hat im Sommer dieses Jahres mit dem S625X ein absolutes Spitzenmodell in Sachen Speed and Distance auf den Markt geworfen, das sich aber erfreulicherweise preislich eher im Mittelfeld orientiert.

Dazu wurde das Topmodell S620i durch einen Laufsensoren für den Schuh ergänzt, wobei die bisherigen Features sowie die bewährte Technik und Benutzerfreundlichkeit zum Glück beibehalten wurden. Der S625X misst mit Beschleunigungssensoren (die aus der Airbag-Technik stammen) sämtliche Bewegungen des Beines. Der Empfänger (die „Uhr“) speichert so wie gewohnt Herzfrequenz, Runden- und Gesamtzeit, Kalorien-

verbrauch und neu nun auch Distanz und Geschwindigkeit, Höhe und kumulierte Höhenmeter (Streckenprofil!) sowie Temperatur. Mein Tipp: für ein exaktes und verwertbares Höhenprofil vor jedem Lauf zur Kalibrierung die jeweilige Höhe eingeben. Mittels spezieller Software können die gesamten Daten auf den PC geladen und ausgewertet werden. Neu und absolut einzigartig ist, dass die Daten auch auf das Nokia 5140 Handy übertragen und mittels SMS an ein anderes kompatibles Handy (z. B. an den Trainer) gesendet werden können.

Lässt die Herzen von High-Tech-Freaks höher schlagen: Der S625X von Polar ist ein Trainingsbegleiter der Extraklasse.



Höchst erfreulich ist, dass die Distanzmessung mit einer Abweichung von ca. drei Prozent recht exakt ist. Dieser Wert lässt sich mit einer – einfachen – Kalibrierung auf erstaunliche ein Prozent drücken, wobei

die wirklich exakte Messung in dem Geschwindigkeitsbereich erfolgt, mit dem kalibriert wurde.

### Optimales Training mit OwnOptimizer-Funktion

Eine weitere nützliche Ergänzung zum S620i mit den bewährten Funktionen bietet die OwnOptimizer-Funktion. Diese hilft, das Verhältnis zwischen Training und notwendiger Erholungszeit zu optimieren, wodurch ein Unter- oder Übertraining verhindert werden soll. Zwar erfordert dies einiges an Aufwand, macht sich aber für ambitionierte Athleten bezahlt, die keinen eigenen Trainer oder das erforderliche Körpergefühl (noch) nicht haben. Mein Fazit: 9 praxisbewährte Technikpunkte auf der 10-teiligen Leichtathletik-Empfehlungspunkteskala (1 Punkt „Abwertung“ wegen des von Polar leider noch immer nicht ganz befriedigend gelösten Problems der Fehlübertragung/Störung der Herzfrequenz).

Fotos: Polar

## ERGONOMIC X-TREME New:

High-Tech-Underwear für optimalen Kälteschutz

**A**usrüster FALKE präsentiert den Relaunch seiner funktionellen Sportunterwäsche ERGONOMIC X-TREME. Die neue Produkt-Linie wurde im Hinblick auf Tragekomfort und perfekte Wärme-Isolierung optimiert.

Die grundlegende Innovation basiert auf der Entwicklung einer neuartigen Materialstruktur. Die Produkt-Linie wird noch voluminöser und bietet perfekte Wärmeisolation, der Körper bleibt trocken und warm. Ideal für alle Wintersportarten!

An Körperzonen, die für den Feuchtigkeitstransport wichtig sind, sorgt der Einsatz von Polyamid für eine schnelle Rücktrocknung. Dagegen wurde an Körperzonen, die relativ schnell auskühlen, Wärme isolierendes Polypropylen an der Innenseite aufkonstruiert.



## Löffler: Moments for Generation X

**D**ie neue Generation X von TransteX ist eine revolutionäre Verbesserung der Transtex-Qualität: Funktionsunterwäsche soll Schweiß schnell von der Haut wegtransportieren und das Auskühlen des Körpers verhindern. Transtex erfüllt durch seinen Aufbau aus zwei Schichten diese Anforderung:

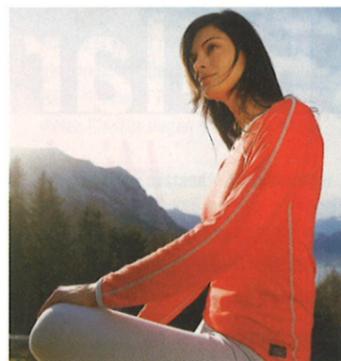
### ZWEI SCHICHTEN FUNKTIONIEREN BESSER ALS EINE!

**1. Innenseite:** Die Klimafaser Polypropylen leitet Feuchtigkeit nach außen und bleibt selbst trocken und warm.

**2. Außenseite:** Neu – Naturfasermix Modal/Baumwolle. Saugt überschüssige Feuchtigkeit an und sorgt für konstante Verdunstung.

Neue Technik und Garne für perfekten Tragekomfort von Löffler:

- noch weicher & elastischer, besonders anschmiegsam
- wohliger und hautsympathisch
- luftiger
- weniger Gewicht
- verbesserte Passform



Promotion

Promotion

## Der neue Suunto t6: High Tech am Handgelenk

# Herz ist Trumpf



Der neue Suunto t6: High Tech am Handgelenk für optimales Training

**M**it dem neuen Suunto t6 hat der finnische Spezialist für Navigations- und Wristop-Computer ein Gerät für Sportler, Athleten und Fitness-Enthusiasten konzipiert. Der Suunto t6 ist High Tech am Handgelenk für

optimales aerobes Training. Progressive Belastung, gepaart mit der Einhaltung kontrollierter Erholungsphasen, ist das A und O jedes erfolgreichen Konditionstrainings.

### Analyse der wichtigsten Trainings-Parameter

Der Suunto t6 bietet eine Analyse der wichtigsten Trainingsparameter. Er misst das Zeitintervall zwischen zwei Herzschlägen und zeichnet Herzschlagsveränderungen auf. Aus diesen Daten errechnet er sieben verschiedene Körperparameter und zeigt Athleten auf einfache Weise

an, wie sich ihre körperliche Kondition mit dem Training verändert. Der Suunto t6 präsentiert einen neuen Wert zur Bestimmung des Sauerstoff-Defizits: EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Durch Ermittlung des Wertes wird es möglich, verschiedene Sportarten und Trainingseinheiten miteinander zu vergleichen. Darüber hinaus vereint die PC-Software zur Analyse der Trainingswerte die Informationen der jeweiligen Trainingseinheit mit den allgemeinen Informationen, die über den Sportler vorliegen. Weitere Infos unter [www.suunto6.com](http://www.suunto6.com)



ZUBEHÖR: SUUNTO FOOT POD

Promotion

# Training

LEICHTATHLETIK

Alter schützt vor Klasse nicht

# Stoßgewaltig

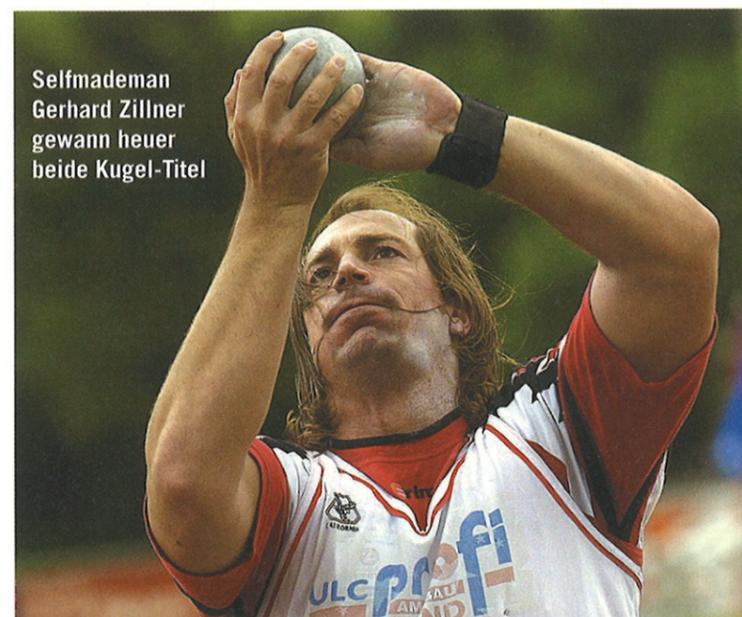
Der spätberufene Kugelstoßer Gerhard Zillner hat noch hochgesteckte Ziele.

**E**in Bild in den Niederösterreichischen Nachrichten gab den Ausschlag. Gerhard Zillner war heuer in Wolfsberg mit 18,16 Meter erstmals Freiluftmeister geworden, das wurde von der Regionalzeitung honoriert. Der Staatsmeister befand beim Betrachten des Fotos, die lange Mähne passe nicht mehr zur hohen Stirn, und weg war das langjährige Markenzeichen.

Was hindert eigentlich einen Mann mit über zwei Meter Größe, Schultern wie ein Schrank und 132 Kilo auf der Waage, die mit 7,25 kg geradezu lächerlich leicht anmutende Eisenkugel über 20 Meter zu wuchten? „Im Prinzip nichts.“ Diese Aussage stammt von Jean-Pierre Egger, dem vielleicht besten Kugelstoßtrainer der Welt. Der Schweizer entdeckte im Vorjahr beim Europacup Gerhards Potenzial, seither ist der Kontakt nie abgerissen. Egger gibt Trainings-Tipps und steht als Berater zur Seite. Auch mit Klaus Bodenmüller gibt es Kontakt, für ein ständiges Training ist der Weg nach Vorarlberg oder in die Schweiz aber zu weit.

### Sein eigener Trainer

Zillner ist sein eigener Trainer. Das hat den Vorteil, dass der Coach ständig parat ist, den Nachteil der fehlenden objektiven Bewegungskorrektur. „Ich bin es gewohnt, selbstständig zu arbeiten“, sieht es Gerhard nüchtern. „Technisch versuche ich die Tipps von Jean-Pierre umzusetzen. Und wenn die Kraft, besonders die Schnellkraft, da ist, geht es auch technisch viel besser“, sagt er. Dennoch werden auch verstärkt koordinative Elemente ins Training einbezogen. Die zwei Mal 20 Minuten Grundlagenausdauer sind hingegen eine lästige Pflicht. Fußball, Tennis und Volleyball



Selfmademan Gerhard Zillner gewann heuer beide Kugel-Titel

waren seine Sportarten während der Mittelschulzeit. Im Team-Sport fand er aber dann doch zu wenig Herausforderung. Gerhard Gutschik, sein Lehrer im Gymnasium, schuf den Kontakt zur Leichtathletik. Das erste Vereinstraining absolvierte er 1987 beim ATSV OMV Auersthal. Wurfdisziplinen waren seine Stärke, die 6-Kilo-Kugel stieß er bereits im ersten Jahr auf beachtliche 15,29 m. Dennoch hatte es ihm der Zehnkampf angetan. Beim ULC Weinland kümmerte sich Andrej Ptak um das Mehrkampftalent. Trotz Schwächen in den Laufdisziplinen stehen sieben Landesmeistertitel und 7.019 Punkte in Gerhards Erfolgsbilanz. Auch als Diskuswerfer

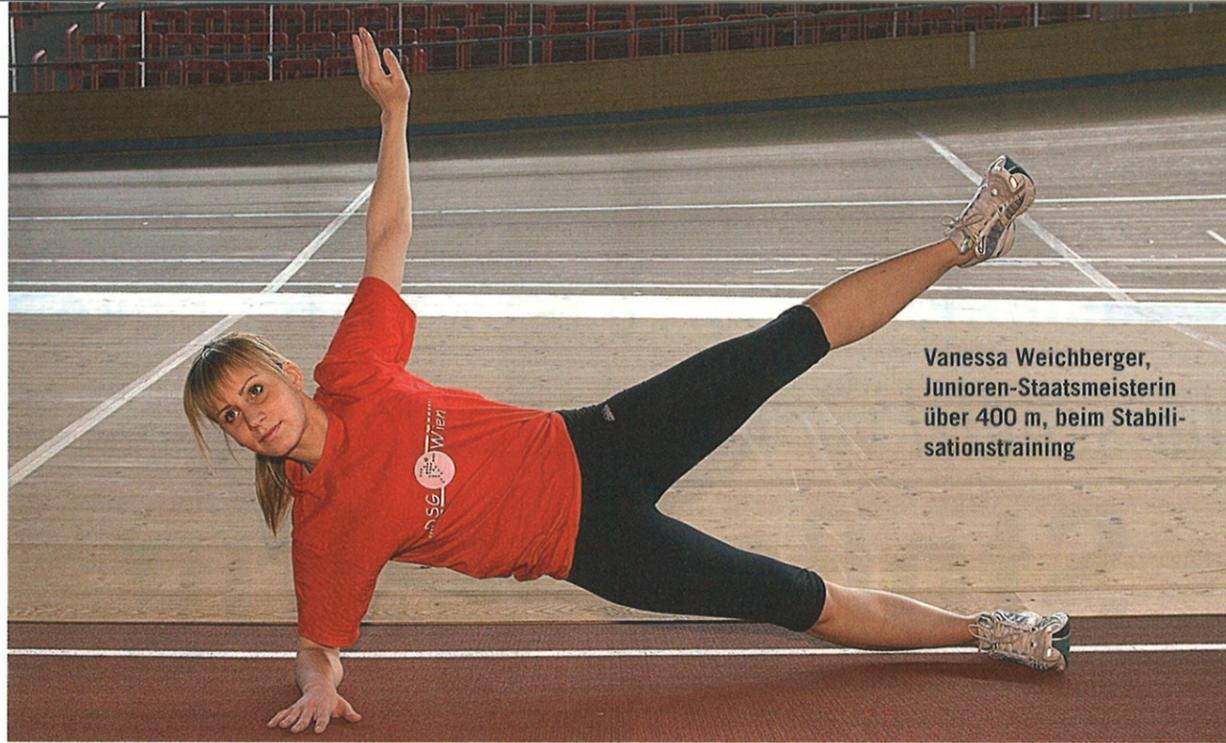
versuchte er sich – „mit mäßigem Erfolg“. 2003 fand er den Weg zum Kugelstoß. Seit 1997 hatte er hinter Vlasny und Pirklbauer den dritten Platz in der heimischen Rangliste gepachtet. Mit 17,70 m gelang 2003 der Einstieg ins Lager der Spezialisten hervorragend. Seit der Hallensaison bestimmt „Zilli“ das Geschehen. Nach der Bestleistung von 18,44 m im Sommer will er jetzt 19 m stoßen, das Limit für die Hallen-EM. Hohe Ziele für einen bald 34-Jährigen. Und dann gilt es noch die 20 m zu stoßen, vorher denkt er nicht ans Aufhören. Wäre ihm Jean-Pierre Egger früher über den Weg gelaufen, hätte die Karriere anders verlaufen können. *Wolfgang Adler*

## Gerhard Zillner

**■ PERSÖNLICHES**  
**Geboren:** 22. Jänner 1971  
**Größe:** 2,01 m  
**Gewicht:** 132 kg  
**Wohnort:** Wien  
**Verein:** ULC Weinland  
**Trainer:** er selbst  
**Beruf:** Hauptschullehrer (Turnen, Englisch) und Fitness-trainer im Studio Lifeline  
**Hobbys:** falls Zeit: Billard, Bowling

**■ BESTLEISTUNGEN**  
 Kugel: 18,44 m (2004)  
 Diskus: 51,74 m (2004)  
 Zehnkampf: 7.019 Punkte (1999)

**■ ERFOLGE**  
 Staatsmeister Kugel 2004 (Halle und Freiluft)



Vanessa Weichberger, Junioren-Staatsmeisterin über 400 m, beim Stabilisationstraining

# STABILISATION

Von Herwig Grünsteidl (ÖLV-Spartentrainer Mehrkampf weiblich)

**Stabilisationsübungen sind ein wichtiger Teil des Trainingsalltags. Doch wozu brauchen wir Stabilität? Und was bedeutet Stabilisation in der Leichtathletik?**

In der Leichtathletik arbeiten wir mit Kraftimpulsen. Sie werden in der Peripherie des Körpers erzeugt (Hand, Fuß, Bein, Arm) und mit ihrer Hilfe soll sich das System „Körper“ oder ein Gegenstand in

eine bestimmte Richtung bewegen. Um das bewerkstelligen zu können, bedarf es aber der Übertragung der erzeugten Impulse auf die Elemente, die bewegt werden sollen. „Umschaltplätze“ in diesem System

sind hauptsächlich der Rumpf und der Hüft-Becken-Bereich. Wenn dort im rechten Moment durch Muskelanspannung Stabilität erzeugt werden kann, kann der Impuls übertragen und wirksam werden. Wenn

keine Stabilität vorhanden ist, verpufft die Kraft wirkungslos. Hier eine kleine Auswahl von Übungen. Ergänzend sind Fußgymnastik, Rumpfkraftigung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen notwendig. ■



**Stabilisation seitlich:**  
**Stütz auf Hand oder Unterarm und Fuß**  
Augenmerk: vom Kopf bis zum Fuß ganz gerade, Gesäßmuskulatur anspannen



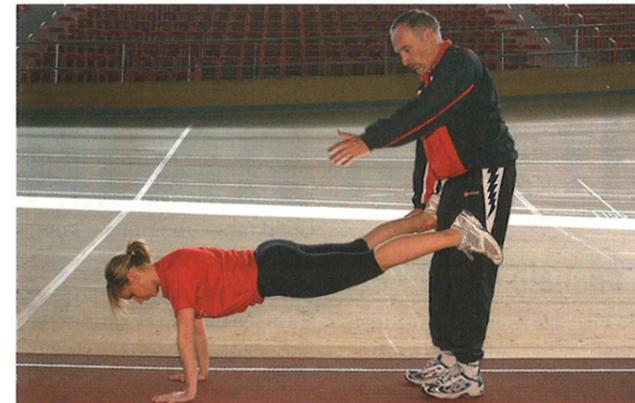
**Stabilisation seitlich:**  
**Variationen mit Arm-, Beinbewegungen**  
Oberes Bein, oberen Arm nach oben wegstrecken (großes Bild oben), mit oberem Arm und einem Bein Laufbewegung imitieren



**Stabilisation vorlings:**  
**Liegestütz auf den Unterarmen**  
Augenmerk: Bauch anspannen gegen Hohlkreuz, Gesäßmuskulatur anspannen



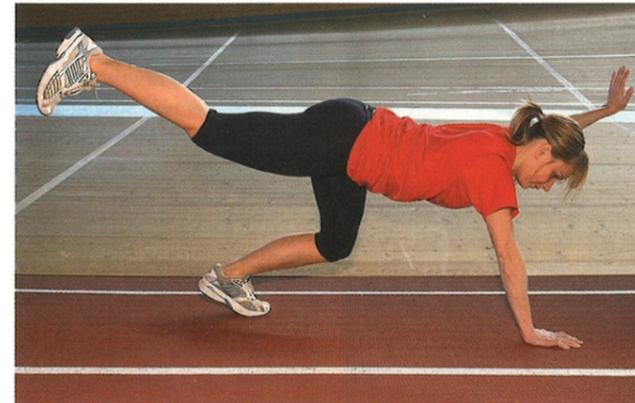
**Stabilisation rücklings:**  
**„Tisch“: Stütz auf Händen und Füßen**  
Knie 90° gebeugt, Augenmerk: Schulterblätter zusammenziehen, Gesäßmuskulatur anspannen (Hüftstreckung)



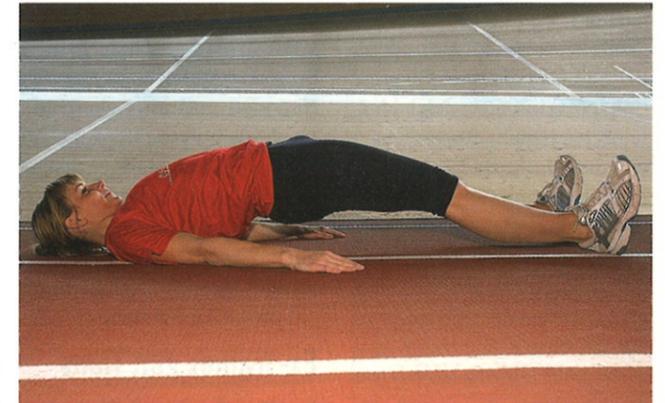
**Stabilisation vorlings:**  
**Variation „Schubkarre“**  
Abwechselnd ein Bein auslassen, Hände und Füße näher zusammen, Knie leicht gebeugt



**Stabilisation rücklings:**  
**Variation ein Bein nach vorne strecken**  
Becken leicht heben und senken; Medizinball/Tennisball auf dem Bauch balancieren



**Stabilisation vorlings:**  
**Variation Bein & Arm diagonal abheben**  
Abwechselnd einen Arm und ein Bein in die Höhe, Knie leicht gebeugt



**Stabilisation rücklings:**  
**Variation auf dem Rücken liegend**  
Aus der Rückenlage Becken heben, Auflage auf Fersen und Schultern oder Unterarmen; Beine gestreckt

Fotos: Neubauer



# Gehen – echt stark!

**Der Gehsport in Österreich liegt brach. Gerade deshalb hat er ein großes Potenzial.**

VON ANDREAS MAIER

**H**ey, super! Echt stark.“ Spontane Begeisterung ist wohl nicht gerade die häufigste Reaktion, die ein Geher beim Ausüben seiner Sportart erfährt. Viel eher fühlen sich manche sehr erleichtert, wenn sie Sachen wie „Volkswatscheltag“ absondern. Echt stark ist die Lage des Gehsports in Österreich leider tatsächlich nicht. Abgesehen von den Mastersklassen, wo die heimischen Geher zum Teil Weltspitze sind, liegt keine andere leichtathletische Disziplin derart brach. Die Teilnehmer an Staatsmeisterschaften sind seit Jahren wie eine kleine Familie. Im Nachwuchsbereich nimmt nur eine Hand voll Athleten aus zwei oder drei Vereinen an Titelkämpfen teil, oft ohne fundierte technische Vorbereitung. Mit ein Grund für diesen Zustand ist das Image als etwas

sonderbare Randsportart. Das ist die eine Seite. Die andere Seite: Das sportliche Niveau ist außerordentlich hoch – die Marathondistanz in gut drei Stunden, genau das können die besten Gehsportler. Gehen hat weltweit Bedeutung. Beim Weltcup im deutschen Naumburg sind Athleten aus über 60 Nationen am Start. Gehen bietet als olympische Disziplin (20 km Frauen und Männer, 50 km Männer) die Chance, zu höchsten Sportlerehren zu kommen, auch bei der Junioren-WM werden Medaillen vergeben (10.000 m Bahngehen).

## Ex-Trainer gibt Tipps

Dr. Hans-Joachim Pathus, ehemaliger deutscher Bundestrainer, hat kürzlich im Rahmen der Trainerausbildung in Wien und bei den Staatsmeisterschaften in Molln über Anforderungen an das Gehertraining

gesprochen. Hier einige seiner Aussagen, besonders in Hinblick auf die Nachwuchsarbeit:

- Das Einüben der Gehtechnik, sinnvoll etwa ab zwölf Jahren, ist die Basis, nicht nur wegen möglicher Disqualifikationen



(ein Bein muss am Boden, das Kniegelenk im vorderen Stütz völlig gestreckt sein).

- Geher brauchen für eine technisch einwandfreie und ökonomische Bewegungsausführung eine fundierte Ganzkörperausbildung.

- Geher und Läufer soll man im Jugendalter nicht voneinander trennen. Übungen, die an das sportliche Gehen herantreiben, oder schnelles Gehen im Gelände können von allen Mitgliedern einer Trainingsgruppe mitgemacht werden, so zeigen sich Talent und Interesse.

## Einsteigerübungen:

- Gehen auf einer vorgezeichneten Linie – die Füße werden dabei geradlinig voneinander aufgesetzt, mit betontem Einsatz der Hüfte und Verwindung zwischen Becken- und Schulterachse, aufrechtem Oberkörper und ruhiger Kopfhaltung.

- Gehen mit Armen im Nacken

- Gehen auf der Ferse, dem Außenrist, dem Innenrist

- Gehen und Armkreisen

- Betontes Aufsetzen der Ferse und Anheben der Fußspitze

- Beginnen Sie mit Strecken von 20 bis 50 m, Tempo und Strecken spielerisch erhöhen und variieren.

Gerade weil der Gehsport bei uns wenig ausgeübt wird, hat er großes Potenzial. Er ist eine anspruchsvolle Kombination von Ausdauer und ausgefeilter Technik. An die internationale Spitze zu kommen ist schwierig. Aber vielleicht sind achtbare Erfolge leichter zu erreichen als etwa im Sprint. Und wer bei Olympia oder Weltmeisterschaften dabei ist, wird nicht mehr belächelt. Warum nicht mit der Vorbereitung für eine Teilnahme an den nächsten Staatsmeisterschaften beginnen? Let's go! ■

**Der Gehsport erfordert Ganzkörpertraining, Ausdauer und Technik**



# Aquajogging nicht nur für Verletzte

**O**hne Stoßbelastung, ohne Bewegungsstress, quasi schwerelos laufen, gehalten von einem speziellen Schwimmgürtel, kann man mit kontrollierten Bewegungen laufen, dank des Auftriebs im Wasser mit einem Zehntel seines eigenen Gewichts. Durch Wegfall jeglicher Belastung für den Bewegungsapparat drängt sich das Wasser als Element für viele Zielgruppen förmlich auf. Ob das Problem Verletzung, Verletzungsvorbeugung, Mehrgewicht (Schwangerschaft) oder Übergewicht heißt, ist egal. Es werden die Bänder, Sehnen, Knorpel und Gelenke entlastet und gestärkt.

## Training der Muskulatur

Der Bewegungsablauf beim Aquajoggen ist fast der gleiche wie beim „richtigen“ Laufen, man trainiert die gleiche Muskulatur und das gleiche Bewegungsmuster. Das ist der wesentliche Vorteil gegenüber Alternativtrainingsmethoden wie Schwimmen, Radfahren, Inlineskaten oder Langlaufen.

Aquajogging hat noch weitere positive Effekte. Durch den hydrostatischen Druck wird die Atemmuskulatur speziell beim Einatmen mehr gefordert. Man trainiert länger im aeroben Bereich. Es wird vermehrt das gesundheitsbezogene Ausdauertraining angesprochen. Die Wasserdruck-Kompressionswirkung in Verbindung mit muskulärer Aktivität und Kälte Wirkung des Wassers führt zu einem ständigen Auf und Zu der Blutgefäße, die dadurch bestens trainiert werden. Wer die Radcliffe'schen Kompressionsstrümpfe nicht so schick findet, kann hiermit eventuellen Venenerkrankungen vorbeugen bzw. leichte bis mittlere Formen von Krampfadern wirkungsvoll therapieren.

## Schulung der Technik

Das Wasserlaufen kann auch zur Techniks Schulung eingesetzt werden. Vergleichbar mit dem Schattenboxen kann der im Wasser schwebende Läufer ohne schwerkrafte Zwungenen Timingstress die Technik üben,

langsam und kontrolliert. Wenn die Bewegungsvorstellung gespeichert ist, kann man sie auf ein schnelleres Tempo übertragen, und schließlich dann weitgehend beim Laufen umsetzen, die entsprechende muskuläre Ausbildung vorausgesetzt.

## Ohne Bodenberührung

Durch den Wasserwiderstand, der gut das 12- bis 14-fache des Luftwiderstandes ausmacht, wird jede Bewegung im Wasser deutlich intensiver. Die Armbewegung etwa, die an der Luft oft nur zum Balanceausgleich, bei Spitzenläufern noch zum Schwungeinsatz dient, wird anstrengender, die Rumpfmuskulatur wird höher beansprucht. Wasser ist notwendig. Mindestens etwa 1,60 Meter (Körpergröße minus 20 cm), da der Boden nicht berührt werden soll. Einen Aquajogging-Gürtel braucht man auch noch, den gibt's fast überall im besseren Fachhandel. Bei der Auswahl ist die Eignung für das Körpergewicht und eine weiche Innenpolsterung zur Vermeidung der

**Verletzt ... verdammt!!! Man träumt nur noch vom Laufen. Es sind längst nicht mehr nur die „wahnsinnigen Trainerer“, die sportliche Zwangsinaktivität nervös macht. Bei aller wunderbaren Gesundheitswirkung des Laufens kommt es dabei auch zu Verletzungen. Meist harmlos, aber doch nervend.**

VON WOLFGANG ADLER UND PETER WUNDSAM

## ZWEI KURSANGEBOTE

**LÄNGENFELD:**  
Aquadome: Frühling 2005,  
4-Tage-Block, Tel.: 0650/542 17 88;  
office@ka-ta.at

**WIEN:**  
S.P.O.T.: Universitätssportzentrum,  
Do. Abend, weitere Termine ab 2005  
Tel.: 0699/14 84 92 84; Praxis@spot.  
co.at; www.spot.co.at/leistungen.html

Fotos: Maier, Pechinger, Wundsam

Müsli ist eine gute Kombination aus Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen

Wie irreführend Namen sein können. Ballaststoffe sind dafür ein gutes Beispiel. Obwohl nahezu unverdaulich, sind sie immens wichtig. Sie sorgen für eine gesunde Verdauung und bieten Schutz vor vielen Krankheiten.

VON SANDRA BAUMANN



#### UNSERE KÜCHENCHEFIN SANDRA BAUMANN EMPFIEHLT

##### LINSENSUPPE MIT GEMÜSE

10 dag rote Linsen, 3 Karotten, 1 Zwiebel, 1 kleine Sellerieknolle, Suppenwürze, Salz, Pfeffer, Curry. Linsen waschen, Karotten, Zwiebel und Sellerie schälen und klein schneiden. Gemüse mit ½ l Wasser und Gewürzen aufkochen, ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren und bei Bedarf etwas Wasser dazugeben. Mit Petersilie bestreut servieren. Da Linsen viel Eisen enthalten, kann die Suppe Eisenmangel vorbeugen!

##### NUDEL-GEMÜSE-GRATIN

40 dag Vollkornnudeln, 1 roter, 1 gelber, 1 grüner Paprika, 10 dag Erbsen, 10 dag Mais, 3 Eier, 300 ml Sojamilch, 10 dag geriebener Ziegen- oder Bergkäse, Pizzagewürz, Salz, Pfeffer, Öl und Brösel für die Form. Nudeln bissfest kochen, abgießen und abschrecken. Paprika in Stücke schneiden. Eier verquirlen, mit Nudeln, Gemüse und den Gewürzen vermischen. Eine Auflaufform mit Öl bestreichen, mit Bröseln ausstreuen. Käse darüberstreuen und bei 200 Grad 40 Min. backen. Vor dem Servieren noch 10 Min. rasten lassen. Dann lässt sich der Auflauf auch besser portionieren. Dazu schmeckt am besten Roter-Rüben-Salat.

##### MÜSLIRIEGEL

5 dag Mandeln, 5 dag Nüsse, 30 dag Trockenfrüchte (Feigen, Pflaumen, Marillen, Datteln, 10 dag Rohrzucker, 3 El. Rum, 3 El. Zitronensaft, 1 Teel. Lebkuchengewürz, 10 dag Dinkelmehl, 10 dag Haferflocken, 1 Teel. Backpulver, 20 dag Topfen. Mandeln und Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Trockenfrüchte klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten; ca. 1 ½ cm dick ausrollen und in Riegel oder Rauten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backofen auf 150 Grad vorheizen und die Riegel ca. 30 Min. backen. Auskühlen lassen und in Blechdosen aufbewahren.

Der tägliche Verzehr von Ballaststoffen ist durch unsere Ernährungsweise zurückgegangen. Im Durchschnitt beträgt er mit 7–12 Gramm nur noch weniger als die Hälfte der von der WHO, der Weltgesundheitsorganisation, empfohlenen 30 Gramm pro Tag. Dieser Mangel macht sich vor allem durch Verdauungsstörungen wie Verstopfung und letztendlich durch das vermehrte Auftreten von Darmkrebs in unseren Breiten

Schwermetalle und Abbauprodukte der Gallensäure, die bei zu fettreicher Ernährung anfallen, gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden werden. Ballaststoffe wirken auch hemmend auf die Vermehrung unerwünschter Darmbakterien und fördern die Bildung von Substanzen, die die Dickdarmschleimhaut schützen. Mit der Höhe des Ballaststoffverzehrs steigt damit die Wirkung der Krebsvorbeugung.

#### Äpfel gehören aufgrund ihres Gehalts an Pektin zu den wichtigsten Ballaststoff-Lieferanten

stoff beeinflussen. Durch die Bindung der Gallensäure im Dünndarm und deren anschließende Ausscheidung muss der Körper neue Gallensäure herstellen, dazu benötigt er Cholesterin, das dem Blut entzogen wird.

#### Bravo Gummibärchen

Ballaststoffe sind vorwiegend pflanzlicher Herkunft. Die wichtigsten sind Zellulose, Hemizellulose, Lignin und Pektine. Pektine sind bekannt, weil sie isoliert in Marmeladen und Gummibärchen verwendet werden. Andere Lieferanten sind Guar, Agar-Agar oder Gummiarabicum. Die wichtigsten Ballaststoffquellen sind Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine tägliche



Snacks in längeren Wettkampfpausen stabilisieren die sportliche Leistung. Sie sättigen anhaltender als Süßigkeiten. Eine konzentrierte Eiweißaufnahme im Krafttraining macht darüber hinaus eine Nahrungsergänzung mit Ballaststoffen notwendig. Wer auf Nummer Sicher gehen will oder es mit normaler Nahrung nicht schafft, den Bedarf an Ballaststoffen zu decken, sollte eine Nahrungsergänzung in Erwägung ziehen. Es gibt eine Vielzahl an Produkten, die idealerweise auch noch eine Mischung aus Mineralien und Antioxidantien enthalten.

# Kein unnötiger Ballast!

Eine gesunde Verdauung ist für jeden von besonderer Bedeutung. Wenn die Verdauung nicht funktioniert, stimmt auch die Leistung im Training oder im Alltag nicht. Unser allgemeines Wohlbefinden hängt eng mit der Verdauung zusammen. Die unverdaulichen Pflanzenfasern

unserer Nahrung sind die beste und natürlichste Verdauungshilfe. Früher nahm man an, dass diese Pflanzenfasern keine bestimmte Funktion hätten, und nannte sie daher „Ballast“. **Wirklich unnützlich?** Auf diesen Ballast sollte man aber keinesfalls verzichten.

Diese unverdaulichen Pflanzenbestandteile bzw. Faserstoffe sind für Gesundheit und Leistungsfähigkeit ebenso wichtig wie die Nährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß sowie Vitamine und Mineralstoffe. Im Vordergrund steht der positive Einfluss der Ballaststoffe auf eine gesunde

Darmfunktion. Ballaststoffreiche Kost sättigt anhaltend und trägt zur Regulation bzw. zum ordnungsgemäßen Ablauf wichtiger Stoffwechselprozesse bei. Ballaststoffe regeln Hunger und Sättigung und haben Bedeutung für den Blutzuckerhaushalt, den Fettstoffwechsel und die Darmtätigkeit.

bemerkbar. Doch nicht nur das. Ballaststoffe sorgen für einen raschen Abtransport von karzinogenen Stoffen. Durch eine geringere Durchlaufzeit bzw. geringere Kontaktzeit mit der Darmschleimhaut kann eine krebshemmende Wirkung erzielt werden. Darüber hinaus können Schadstoffe, wie

Ein weiteres Problem stellt ein zu hoher Cholesterinspiegel dar. Auch Sportler, die trainiert und schlank sind, können von einem zu hohen Cholesterinspiegel betroffen sein. Teilweise ist dies auch erblich bedingt. Diesen weiteren Risikofaktor kann man ebenfalls mit dem Verzehr von ausreichend Faser-

## Heilung durch Naturkräfte

„Es ist nicht so schlimm, es geht mir gut.“ Mit diesen Worten kommentiert LEICHTATHLETIK-Mitarbeiterin Andrea Mühlbach ihr derzeitiges Befinden. Wer die „Andy“ kennt, weiß, dass sie meist tiefstapelt. Ihre Heilungsschritte sind aber geradezu sensationell. Am 4. September wurde sie von einem Hammer in der Bauchgegend getroffen und schwebte in Lebensgefahr. Ein Darmriss und eine Quetschung der Bauchspeicheldrüse wurden erfolgreich behandelt. Dabei staunten die Ärzte über den raschen Genesungsfortschritt. Mittels „Rang Dröll“ hatte sie die Selbstheilungskräfte aktiviert. In der Halle will Andrea Mühlbach mit der Kamera wieder auf Bilderjagd gehen: „In der Halle ist es nicht so gefährlich, denn da gibt es keinen Hammer“, sagt sie schmunzelnd.

## Steuervorteil für Sportler?

Viel wird von den explodierenden Kosten des Gesundheitssystems geredet. Die zunehmende Zahl der Wohlstandserkrankungen durch Bewegungsmangel ist kaum ein Thema. Deshalb haben VCM-Veranstalter Wolfgang Konrad und Rennärztin Dr. Dagmar Rabensteiner einen Gesundheitsabsatzbetrag für Hobbysportler gefordert. „Jeder soll jährlich bis zu 200 Euro steuerlich geltend machen können, egal ob die Rechnung von einem Sportartikelkauf, dem Beitrag im Fitnesscenter oder der Gebühr für eine Laufsportveranstaltung stammt. Das kostet einen Bruchteil dessen, was Hobbysportler durch ihren aktiven Lebensstil an volkswirtschaftlichem Nutzen erbringen.“ Steuerexperte Dr. Manfred Wagner: „Dieses Modell ist seriös, leistbar und bringt langfristige Vorteile.“ In der Schweiz gibt es bereits Ähnliches.



# Talenteschau

**Beim Guglmania Talente Camp werden die Leichtathletik-Stars von morgen gesucht.**

**P**rominente als Zugpferde: Die Idee ist nicht neu, aber sie ist sehr effektiv. In Oberösterreich sollen auf diese Weise von 30. Dezember bis 5. Jänner 2005 möglichst viele Talente im Alter von 9 bis 16 Jahren ge-

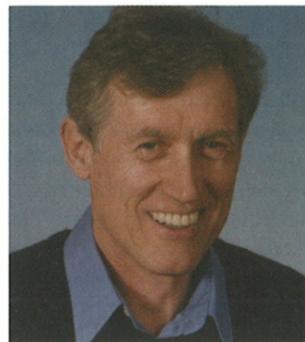
sucht und für die Leichtathletik begeistert werden. Beim Guglmania Talente Camp stellen sich Ex-Mittelstreckenläuferin Theresia Kiesel, die Olympiastarter Günther Weidlinger, Martin Pröll, Roland Schwarzl und noch viele mehr in den Dienst dieser viel versprechenden OÖLV-Aktion, die vor allem den Leichtathletik-Vereinen in Linz und Umgebung Nutzen

bringen sollte. Schauplatz dieses Projekts ist die Intersport Arena. Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird versucht, die Kinder und Jugendlichen ganz spielerisch an die Disziplinen der Leichtathletik heranzuführen. Durch sportmotorische Tests erfährt der Nachwuchs von seinen sportlichen Fähigkeiten. Nähere Informationen unter [www.oelv.at](http://www.oelv.at).

## Zum 60er auf den Großglockner

**Rainer Desch, ehemaliger Mehrkämpfer und Speerwerfer, bereite sich selbst das schönste Geburtstagsgeschenk.**

**S**chon als Sportler wollte er immer hoch hinaus, als rüstiger Pensionist erklimm



**Rainer Desch ist bis heute dem Sport treu geblieben**

er vor kurzem das Dach Österreichs. Rainer Desch machte sich zum 60er selbst ein wunderschönes Geburtstagsgeschenk. Am 21. September radelte er von Ferleiten über die Glocknerstraße bis zur Franz-Josefs-Höhe. Die Zeit: knapp über drei Stunden. Franz Ratzler, das Werfer-Urgestein aus Neuhofen, war mit von der Partie: „Mit dem Auto, wie bei der Radrundfahrt, denn derschlaufen tät' es der Franz nicht mehr“, bemerkt Rainer schmunzelnd. Als aktiver Sportler zählte

Rainer Desch zu den stärksten Mehrkämpfern, später zu den besten Speerwerfern Österreichs und stand bei Länderkämpfen oftmals im Nationalteam. 1971 legte er die Trainerprüfung ab und begann in Schärding mit dem Aufbau der Leichtathletik-Sektion. Rainers Fachwissen, besonders in den Wurfdisziplinen, war und ist bei vielen überregionalen Kursen gefragt. Als Sammler von Olympiabüchern hat er eine beinahe lückenlose Kollektion, es fehlen nur noch die Sommerspiele 1920 in Antwerpen. Vielleicht verstaubt es auf irgendeinem Dachboden, der Rainer tät' sich freuen.

## Der Kampf um die Nummer 2

Offensichtlich gibt es eine Art medialen Wettlauf um die Position der Nummer 2 in der heimischen Marathonlandschaft. Landesstudio Vorarlberg landete am 3. Oktober den ersten Coup und machte den 3-Länder-Marathon im ORF-Sport zum zweitgrößten Marathon Österreichs. Eine Woche später kam der steirische Konter: Kein anderer als der von Graz sei der zweitgrößte Marathon Österreichs. Das deutsche „Runner's World“ sah den Bodensee-Marathon ebenfalls „nur vom Wien-Marathon übertroffen“. So what? Bei den Siegerzeiten schafft es keiner der beiden in die österreichischen Top 3. Bei der Zahl der Marathonfinisher liegt der Bodensee an fünfter und Graz an dritter Stelle. Das Bild ändert sich nicht, wenn man auch die Teilnehmer an kürzeren Nebenbewerben in Betracht zieht. Aber was wären die großen Erfolge ohne die kleinen Übertreibungen?

# Die böse Ferse

**Die Niederösterreicherin Helene Eidenberger beendete wegen einer Verletzung ihre aktive Karriere als Läuferin.**

**D**as letzte Rennen von Helene Eidenberger war ihr schnellstes und erfolgreichstes – sie gewann den Staatsmeistertitel 2003 in der Allgemeinen Klasse über 5.000 m. Danach folgte eine längst fällige Operation, bei der ein Überbein an der Ferse entfernt wurde. Seit langem sollte die volle Leistungsfähigkeit wiederhergestellt sein, aber immer noch

schmerzt der Fuß nach intensiveren Dauerläufen. Daher zog die Niederösterreicherin nun schweren Herzens den Schlussstrich: Aus, vorbei! Die Greinerin gewann insgesamt 55 niederösterreichische Landesmeistertitel, zehn Medaillen bei Staatsmeisterschaften und vertrat viermal im Europacup-Team die heimischen Farben.



**Helene Eidenberger mustert ihre Laufschuhe aus, die ihr in den vergangenen Jahren viele große Erfolge beschert haben**

# Ein schmerzlicher Verlust

**Elisabeth Rust ist am 22. November im 47. Lebensjahr nach langer, schwerer Erkrankung gestorben. Die Steirerin war vierfache Berglauf-Staatsmeisterin und gute Marathonläuferin.**

**I**hre läuferischen Erfolge sind noch frisch in Erinnerung. 2004 wurde die Steirerin aus Aflenz zum insgesamt vierten Mal Berglauf-Staatsmeisterin. Ein Jahr davor hat sie in Wien ihre Marathonbestzeit von 2:43:36 Stunden aufgestellt. Je zweimal konnte sie die Staatsmeisterschaften im Halbmarathon und Marathon gewinnen. Viermal war sie bei der Berglauf World Trophy in den Top 10 der Einzelwertung, 1992 gewann sie mit dem heimischen Frauenteam die Goldmedaille, 1994 Silber.

Elisabeth Rust war verheiratet und Mutter von zwei mittlerweile erwachsenen Kindern. In einem Nachruf schreibt Maximilian Erker, steirischer Laufsportkoordinator: „Elisabeth Rust war die Antriebsfeder für viele Laufbegeisterte in ihrer Heimatregion. Für die Nachwuchsarbeit war sie das beste Vorbild, das sich ein Verein nur wünschen konnte. Sie wird uns in ihrer stets freundlichen, bescheidenen und kameradschaftlichen Art, in der sie gelebt hat, in ewiger Erinnerung bleiben.“



**So werden wir Elisabeth Rust in Erinnerung behalten**

## DAS JAHR IST VORBEREITET

Die europäischen Verbände kennen ihre Freiplätze für die verschiedenen Europameisterschaften, sie wissen die Zeitpläne und sie können die Tickets in die verschiedenen Europacup-Städte vorbestellen. Im Europa-Vorstand wird derzeit viel darüber diskutiert, wie wir unsere Leichtathletik noch besser ins Bild rücken können. Die meisten IAAF-Grand-Prix-Meetings aller Kategorien finden in Europa statt. Viel europäisches Geld fließt in die Veranstaltungen. Der Weltverband unterstützt zwar die Organisatoren, dafür muss aber viel Reklame für die IAAF gemacht werden. Was fehlt, ist ein direkter europäischer Bezug zu diesen Events. Darum sucht man, zusammen mit der IAAF, nach einer Lösung. Die wird nicht einfach! Denn was würden die Sponsoren sagen, wenn man bei den großen europäischen IAAF-Meetings auf einmal den Namen des Weltverbandes weglassen würde? Man würde das als Degradierung betrachten. Eine gute Absprache mit der IAAF ist daher extrem wichtig. Aber die vielen Europäer, die die Hauptarbeit auf vielen Gebieten für die Leichtathletik leisten, sollten ihr Licht nicht unter den Scheffel stellen. Doping – ein ewiges Thema. Europa hat auf seinen Ruf zu achten. Der Erdteil, der große Pionierarbeit in der Leichtathletik leistet, hat seit Athen viel sportliche Glaubwürdigkeit verloren. Die auffälligsten Dopingvergehen bei den Olympischen Spielen wurden von Europäern verursacht. Sie sind ein Signal für den Europaverband, hart durchzugreifen, denn: Viel wichtiger als Rekordsucht ist Fairness.



**Erika Strasser**  
Vorstandsmitglied des Europäischen Leichtathletikverbandes, Mitglied der IAAF-Frauenkommission

Fotos: Privat, Guglmania04, Brunbauer, Eidenberger, Plöhe

## CONSUL REISEN



*Der Reiseprofi für Sportler*

**Radfahren an den schönsten Plätzen Europas: Mit den Profis von Consul Reisen Kondition tanken und Stress abbauen**

Zum 10-jährigen Jubiläum von „Biker's Best Reiseclub & CONSUL REISEN“ erhalten Sportler eine Auswahl an Radreisen wie noch nie, weiters Reisegutscheine bis zu einem Wert von 120 Euro.

- Andalusien/Costa de la Luz (mit Triathlon-Schwerpunkt) ab € 590,-
- Alcudia/Mallorca ab € 440,-
- Playa de Palma/Mallorca (Hürzeler Station) ab € 485,-
- Zypern (mit Triathlon-

Schwerpunkt) ab € 560,-  
 ■ Porec/Istrien mit 21 ausgewählten Touren ab € 195,-

Kondition tanken, Stress abbauen, unter Gleichgesinnten sein, die körperlichen und emotionalen Reserven auffüllen – dies alles gehört zu den Sportpaketen, welche das Team von Consul Reisen in Wels rund um Günther Gausch sen. + jun. seit einigen Jahren sehr erfolgreich schnüren.

Obwohl das Hauptaugenmerk auf Radsport, unter der kompetenten Betreuung von ehemaligen Spitzensportlern, liegt, wird für alle Sportbegeisterten ein allumfassendes Rahmenprogramm geboten.

Ausgesuchte Hotels, hochwertige Mieträder, sportmedizinische Vorträge, Mentaltraining, Ausgleichsgymnastik u. v. m. bei angenehmem Mittelmeerklima lassen die Herzen Sportbegeisterter während unserer trüben Wintermonate höher schlagen.

Umfangreiche Infos bieten die neu erschienenen Radreisekataloge, welche Sie gerne kostenlos anfordern können:

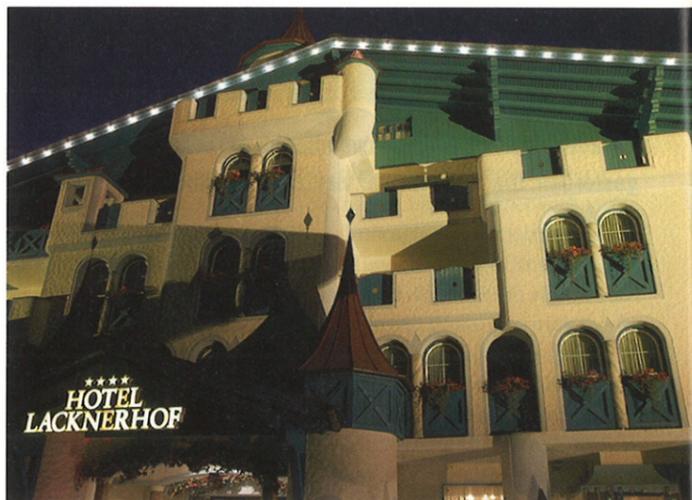
**CONSUL REISEN**  
 Hafergasse 7,  
 4600 Wels,  
 Tel.: 07242/561 56-0,  
 Fax: 07242/561 58,  
 E-Mail: [consul@consul.at](mailto:consul@consul.at)  
 Internet: [www.consul.at](http://www.consul.at)

## Wo der Wellness-Gast König ist

**Ein Hotel, das keine Wünsche offen lässt. Egal ob Sie ausgiebig sporteln oder einmal so richtig ausspannen wollen, das Hotel Lacknerhof hält für jeden Gast das optimale Angebot bereit.**

Eine unkonventionelle Architektur, Salzburger Gastlichkeit, feinste Küche sowie traumhafte Wellness- und umfangreiche Sportangebote des 4-Sterne-Hotels Lacknerhof in Flachau versprechen einen Urlaub der Superlative. Nicht umsonst ist das Haus 2003 zum österreichischen Wellnesshotel des Jahres gewählt worden. Gleich beim Eintreten wird der Gast von Harmonie und entspannter Herzlichkeit empfangen. Das bewirkt einerseits die Einrichtung des Hauses, die sich an der Feng-Shui-Philosophie orientiert, andererseits

das umsichtige, flinke und freundliche Personal, für das der Gast, dem Ambiente entsprechend, noch König ist. Alle Doppel- und Komfortzimmer sind mit hellen Bio-Vollholzmöbeln eingerichtet und strahlen heimelige Atmosphäre aus. Besonders gemütliche Nischen finden sich in den Erker- und Turmzimmern. In den Speiseräumen und gemütlichen Stuben wartet ein reichhaltiges Angebot an Köstlichkeiten aus der heimischen und internationalen Küche auf den hungrigen Gast. Das Herzstück des Wellness-Bereiches ist das neue Pano-

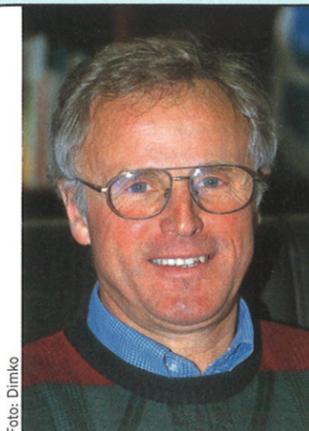


rama-Hallen- und Freibad. Finnische Sauna, Saunatorium mit Farblicht, Vitarium, Kräuter- und Soledampfbad helfen ebenso, sich zu regenerieren, wie die verschiedensten Massagen ...

**HOTEL LACKNERHOF**  
 Unterberggasse 172,  
 A-5542 Flachau,  
 Tel. +43 [0] 6457-23790,  
 Fax +43 [0] 6457-237946  
[info@lacknerhof.at](mailto:info@lacknerhof.at)  
[www.lacknerhof.at](http://www.lacknerhof.at)

# ÖLV intern

## LEICHTATHLETIK



Johann Gloggnitzer

## Sein oder Nichtsein, das ist die Frage!

**Keine Angst, geschätzte Leserinnen und Leser, ich komme Ihnen nicht mit Shakespeare und Hamlet, obgleich es auch eine Tragödie ist, worüber ich zu berichten habe!**

Seit dem Ableben des unvergesslichen Kurt Brunbauer kämpft unsere Zeitschrift „Leichtathletik“ um das Überleben. Von der Qualität her stellt unsere Zeitung ein Produkt dar, um das den ÖLV viele andere Sportverbände beneiden. Das betrifft sowohl den redaktionellen Teil als auch das Layout, die Fotos und die Qualität des Papiers. Anders sieht es leider im kaufmännischen Bereich aus. Obwohl die Produktionskosten möglichst gering gehalten werden – unsere Redakteure arbeiten um ein Butterbrot und die offiziellen Teile des ÖLV werden ohnehin ohne Honorar zur Verfügung gestellt –, kommt unter dem Strich eine negative Zahl heraus. Und das obwohl der ÖLV an die Herausgeber jährlich einen fünfstelligen Eurobetrag zuschießt.

Der Grund des Defizits ist in der geringen Bereitschaft zu sehen, die Zeitung zu abonnieren – sprich: zu bezahlen. Den ca. 27.000 gemeldeten Mitgliedern in den ÖLV-Vereinen und den Tausenden von nicht organisierten Läufern stehen relativ wenige Abonnenten gegenüber, obwohl man überall voll des Lobes für die Zeitung ist. Kurz gesagt: „Alle wollen die Leichtathletik lesen, aber keiner will etwas bezahlen“ – ein Phänomen, das auch in anderen Bereichen unserer Ego-Gesellschaft zu beobachten ist. Man will überall „mitnaschen“, aber nirgends etwas dazu beitragen – nehmen ohne zu geben. So kann aber auf Dauer eine Nonprofit-Einrichtung, die letztlich der Allgemeinheit dient, nicht funktionieren. Da es dem Verlag auf Dauer nicht

zuzumuten ist, eine defizitäre Zeitung herauszugeben und zu finanzieren, bleibt, wenn sich nichts ändert, letztlich nur, die Zeitung einzustellen. Unsere Leichtathletik-Gemeinschaft wäre dann aber um eine wertvolle Sache ärmer. Was gibt es für andere Möglichkeiten?

### Die LEICHTATHLETIK muss am Leben bleiben

Jeder Leser, der nicht selbst Abonnent ist, sollte sich einen Ruck geben und ein solcher werden. Und jeder Abonnent sollte zumindest einen neuen Abonnenten werben. Neu gegründete Vereine, die noch kein Pflichtabonnement haben, sollten sich melden. Der Preis eines Jahresabonnements ist geringer als die Kosten für eine Tageskarte an einem Skilift, ein Essen mit der Gattin oder der Freundin, die Karte für ein Popkonzert oder ein Fußball-Länderspiel. Darüber hinaus möge sich jeder Gedanken machen, wann, wie und wo Werbung für unsere Zeitung gemacht

werden könnte. Ich werde anregen, auf unserer Homepage [www.oelv.at](http://www.oelv.at) eine Diskussionsplattform zu diesem Thema zu installieren.

Nachdem wir andererseits am Ende einer durchaus nicht unerfreulichen Saison stehen, die der österreichischen Leichtathletik wieder einige Medaillen und schöne Leistungen bei Welt- und Europa-meisterschaften, aber auch bei den Olympischen Spielen und anderen nationalen und internationalen Ereignissen gebracht hat, möchte ich all jenen gratulieren, die dazu beigetragen haben, und alle, die noch nicht so weit sind, anspornen, den Erfolgreichen nachzueifern! Mein Dank gilt allen Freunden, Förderern und Mitgestaltern der Leichtathletik. Ihnen allen wünsche ich ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2005!

Johann Gloggnitzer  
 ÖLV-Präsident

**FitLike**  
[www.fitlike.at](http://www.fitlike.at)

Die Daten für diesen Sonderteil wurden vom ÖLV zur Verfügung gestellt. Die Redaktion der LEICHTATHLETIK ist nicht für die Vollständigkeit verantwortlich. Ergänzungen und Korrekturen sind direkt an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, zu richten.

### INHALT:

Stadionstermine	58
Laufstermine	59
Kampfrichter	59

# STADIONTERMINE 2005

- DEZEMBER 2004**  
 12. Crosslauf-Europameisterschaften, Usedom/GER  
 31. Silvester-Hammerwurfmeeting, Dornbirn
- JÄNNER 2005**  
 12. Special Event Meeting, Wien  
 15. 1. Thermencup, Schielleiten  
 16. ATSVI Hallenmeeting, Innsbruck  
 22./23. Österr. Hallen-Mehrkampf-Staatsmeisterschaften, Wien  
 23. Indoor Trophy, Salzburg  
 26. ASVÖ Vienna Indoor 2005, Wien  
 28./29. SLV-Hallenmeisterschaften, Salzburg  
 29. TLV-Hallenstabhochmeisterschaften, Innsbruck  
 29. 2. Thermencup, Schielleiten  
 30. VLV-Hallenmeisterschaft, Dornbirn  
 30. TLV-Hallenmeisterschaften, Innsbruck
- FEBRUAR**  
 04./05. OÖLV-Hallenmeisterschaft, Linz  
 05. Vienna Indoor 2005, Wien  
 05. ARGE ALP Hallenvergleichskampf, München/GER  
 06. STLV-Hallenmeisterschaft, Schielleiten  
 12. Österr. Hallen-Jugendmeisterschaften (U-18), Linz  
 12. Gugl Indoor 2005 Linz  
 12./13. 1. Austrian Masters Indoor Challenge, Linz  
 19./20. Österr. Hallen-Staatsmeisterschaften, Linz  
 26. TLV-U-16/U-20 Hallenmeisterschaften, Innsbruck
- MÄRZ**  
 04.-06. Hallen-Europameisterschaften, Madrid/ESP  
 10.-13. Hallen-Europameisterschaften der Masters, Eskilstuna/SWE  
 12./13. Winterwurf-Europacup, Mersin/TUR  
 13. Österr. Crosslauf-Staatsmeisterschaften, Villach  
 19./20. Crosslauf-Weltmeisterschaften, St. Galmier/FRA
- APRIL**  
 02. 10.000-m-Europacup, Barakaldo/ESP  
 10. Österr. Meisterschaften 10-km-Straßenlauf (5 km U-18), Wien-Prater  
 24. Österr. Halbmarathon-Staatsmeisterschaften, Wien-Kagran
- MAI**  
 07. Österr. 10.000-m- und Staffel-Staatsmeisterschaften, Salzburg-Salzachsee  
 13.-15. Straßenlauf- und Geher-Europameisterschaften der Masters, Vila Real de San A./POR  
 14. Wurf-Länderkampf (Männer/Frauen) AUT-SUI-???, Magglingen/SUI  
 14./15. ZIELPUNKT-Zehnkampf (Jedermann-Zehnkampf), Wien (?)  
 15. Int. Olympic-Meeting für U-23/U-20, Schwechat  
 21. Geher-Europacup, Miskolc/HUN  
 21. Österr. Vereinsmeisterschaft, Hallein-Rif  
 22. Vienna City Marathon, Wien  
 26. Österr. Mehrkampf-Meisterschaften (U-14), Schwaz

28. Österr. Geher-Staatsmeisterschaften (20 km M/10 km F/U-20/U-16), Wien-Prater  
 28./29. Int. HYPO-BANK Mehrkampfmeeting (IAAF Permit), Götzis
- JUNI**  
 04./05. Österr. Cup der Bundesländer Jugend (U-18), Amstetten  
 05. Österr. Berglauf-Staatsmeisterschaften, Ebensee  
 11./12. LANDESMEISTERSCHAFTEN, Europacup, 2. Liga (Männer/Frauen, mit Österreich), Tallinn/EST  
 18./19. Österr. Schülermeisterschaften (U-16), Kärnten  
 25./26. Österr. Juniorenmeisterschaften (U-20), Oberösterreich
- JULI**  
 02./03. Mehrkampf-Europacup (Männer Superliga, mit Österreich), Bydgoszcz/POL  
 Mehrkampf-Europacup (Frauen 2. Liga, mit Österreich) Maribor/SLO  
 Österr. Meisterschaften der Masters, Wien-Cricket  
 02.-08. Europäisches Olympisches Jugendfestival (EYOF), Lignano/ITA  
 08./09. Österr. Staatsmeisterschaften (FR/SA), Lienz  
 10. Berglauf-Europameisterschaften (uphill), Heiligenblut  
 13.-17. Jugend-Weltmeisterschaften (U-18), Marrakesch/MAR  
 14.-17. U-23-Europameisterschaften, Erfurt/GER  
 21.-24. Junioren-Europameisterschaften (U-20), Kaunas/LTU
- AUGUST**  
 06.-14. Weltmeisterschaften, Helsinki/FIN  
 11.-21. Universiade (Leichtathletik: 15.-20.08.), Izmir/TUR  
 22.-03.09. Weltmeisterschaften der Masters, San Sebastian/ESP  
 23. INTERSPORT Gugl-Meeting (IAAF Grand Prix) Linz  
 27./28. Österr. Mehrkampf-Staatsmeisterschaften (All.KI./U-23/U-20), Gisingen  
 Österr. Mehrkampf-Meisterschaften (U-18/U-16), Götzis
- SEPTEMBER**  
 10. Berglauf-Weltmeisterschaften der Masters, Keswick/GBR  
 17./18. Österr. U-23- und Jugendmeisterschaften (U-18), Innsbruck  
 25. Berglauf-World-Trophy (uphill/downhill), Wellington/NZL
- OKTOBER**  
 01. Halbmarathon-Weltmeisterschaften, Edmonton/CAN  
 02. Österr. Geher-Staatsmeisterschaft (50 km M/U-23/U-18), Wien-Prater  
 09. ONE Kultur Marathon (mit ÖSTM), Graz
- DEZEMBER**  
 11. Crosslauf-Europameisterschaften, Tilburg/NED



# LAUFTERMINE DEZEMBER 2004

- |     |  |                    |                   |
|-----|--|--------------------|-------------------|
| 11. | 4. XXXLutz-Advent-Straßenlauf (Prolog)             | 0664 / 141 49 75   | Krems/Donau       |
| 12. | Adventlauf   | 01 / 720 28 00     | Wien-Prater       |
| 12. | 8. Adventlauf                                      | 02243 / 35 242     | Klosterneuburg    |
| 12. | 3. Adventlauf                                      | 02177 / 22 27      | Podersdorf am See |
| 19. | Schönbrunner Adventlauf                            | 0699 / 12 30 36 51 | Wien-Schönbrunn   |
| 19. | 19. Katsdorfer Altjahrslauf                        | 07235 / 886 58     | Katsdorf          |
| 31. | Int. Silvesterlauf auf der Ringstraße              | 01 / 720 28 00     | Wien-Ringstraße   |
| 31. | 41. Silvesterlauf                                  | 02256 / 818 87     | Hirtenberg        |
| 31. | 5. Maissauer Silvesterlauf                         | 02958 / 833 28     | Maissau           |
| 31. | 24. Kremser XXXLutz-Silvesterlauf                  | 0664 / 141 49 75   | Krems/Donau       |
| 31. | 6. Silvesterlauf                                   | 0664 / 475 88 10   | Vösendorf         |
| 31. | 20. Silvesterlauf                                  | 07487 / 25 16      | Gresten           |
| 31. | Int. Silvesterlauf                                 | 07278 / 81 02      | Peuerbach         |
| 31. | 24. Silvesterlauf                                  | 07243 / 520 30     | Marchtrenk        |
| 31. | HYPO Silvesterlauf                                 | 0650 / 500 55 00   | Linz              |
| 31. | Generali Silvesterlauf                             | 0662 / 45 11 24-3  | Salzburg          |
| 31. | 11. Int. Sparkasse Voitsberg-Köflach Silvesterlauf | 0676 / 778 66 31   | Kainach           |
| 31. | Silvesterlauf                                      | 0512 / 39 66 87    | Innsbruck         |
| 31. | 3. Grazer Silvesterlauf                            | 0316 / 71 79 44    | Graz              |
| 31. | 21. Int. Silvester-Straßenlauf                     | 04712 / 822 16     | Greifenburg       |



## FÜR DEN KAMPFRICHTER

**■ MEHRKAMPF**  
 Ich möchte darauf hinweisen, dass es für die männliche Jugend auch einen Achtkampf gibt. Dieser besteht aus (logischerweise) acht Disziplinen, die an zwei aufeinander folgenden Tagen in nachstehender Reihenfolge durchgeführt werden müssen:  
 1. Tag: 100 m, Weitsprung, Kugelstoß, 400 m,  
 2. Tag: 110 m Hürden, Hochsprung, Speerwurf, 1.000 m.  
 Der Vollständigkeit halber der Siebenkampf der weiblichen Jugend:  
 Auch dieser ist an zwei aufeinander folgenden Tagen in nachfolgender Reihenfolge durchzuführen:  
 1. Tag: 100 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoß, 200 m,  
 2. Tag: Weitsprung, Speerwurf, 800 m.  
 IWR 2004, Regel 200, Punkt 5 und 6, Seite 219

**MEHRKAMPF-REGELN:**  
 Die Regeln für die Einzelwettbewerbe sind auch für die Disziplinen des Mehrkampfes anzuwenden, mit folgenden Abweichungen:  
 a) Beim Weitsprung und in allen Stoß-/Wurfdisziplinen hat jeder Wettkämpfer nur drei Versuche.  
 b) Für den Fall, dass nicht ein vollautomatisches Zielbildsystem benutzt wird, muss die Laufzeit für jeden Wettkämpfer von drei Zeitnehmern unabhängig gemessen werden.  
 c) Bei den Laufdisziplinen ist ein Wettkämpfer zu disqualifizieren, wenn er für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

b) darf die jeweilige Steigerung der Sprunghöhe nicht zunehmen. Dies gilt nicht, wenn nur noch ein Wettkämpfer verblieben ist und dieser den Wettkampf bereits gewonnen hat.  
 Die Bestimmung zu b) ist nicht anzuwenden, wenn die im Wettkampf noch verbliebenen Wettkämpfer vereinbaren, die Sprunglatte direkt auf Rekordhöhe zu legen. Nachdem ein Wettkämpfer den Wettkampf gewonnen hat, entscheidet er in Absprache mit dem Kampf- oder Schiedsrichter über die weiteren Sprunghöhen.

**ANMERKUNG:** Dies gilt nicht beim Mehrkampf!  
 Bei Wettkämpfen gemäß Regel 1 a, b und c ist die Sprunghöhe im Mehrkampf während des gesamten Wettkampfs beim Hochsprung um konstant 3 cm und beim Stabhochsprung um konstant 10 cm zu steigern.  
 IWR 2004, Regel 181, Punkt 2-4, Seite 166 verschieben lassen.

**■ EINSPRÜCHE**  
**HINWEIS:** In Abwesenheit des Schiedsgerichts oder des Technischen Delegierten ist die Entscheidung des Schiedsrichters endgültig!  
 IWR 2004, Regel 146, Punkt 6, Seite 125

**LAUF**  
 Bei Wettkämpfen gemäß Regel 1 a, b und c ist der 800-m-Lauf bis zur gekennzeichneten Übergangslinie am Ende der ersten Kurve in Einzelbahnen zu laufen, von hier ab dürfen die Läufer ihre Einzelbahnen verlassen.  
 IWR 2004, Regel 163, Punkt 5, Seite 135

**■ (STAB-)HOCHSPRUNG**  
 (STAB-)HOCHSPRUNG – HÖHERLEGEN DER SPRUNGLATTE  
 Im Wettkampf  
 a) ist die Sprunglatte nach jedem Durchgang beim Hochsprung mindestens 2 cm und beim Stabhochsprung mindestens 5 cm höher zu legen, und

Siegbert Glaser  
 ÖLV-Kampfrichter-Referent



Fotos: Formanek, Schedl, Neubauer

**Drei Tage lang Action, mit allen Sportarten und vielen Stars. Das erste Vienna Sport Festival Mitte November übertraf selbst die kühnsten Erwartungen. 40.000 Besucher stürmten die Wiener Stadthalle. Die Wien Energie Running und Walking Hall war ein besonderer Magnet. Impressionen des Mega-Events.**



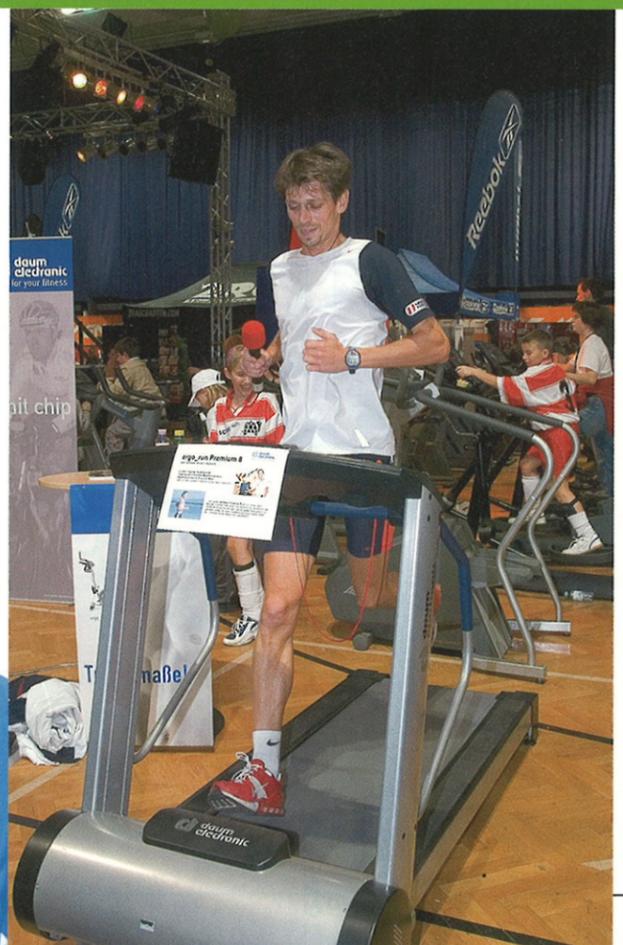
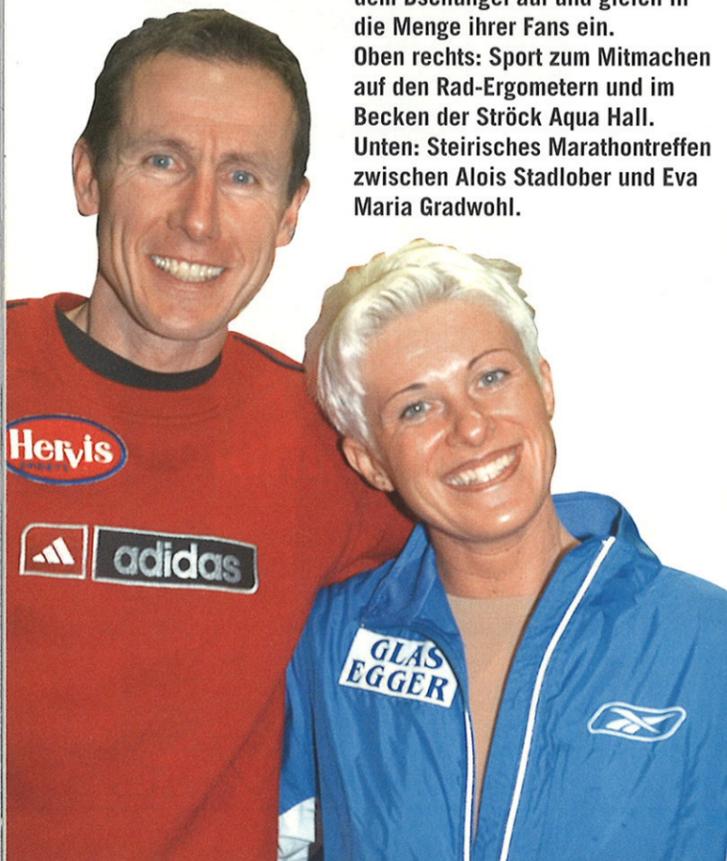
Zum Auftakt des Vienna Sport Festivals fand ein gigantisches Volleyballspiel mit tausend Wiener Schülern statt. Gigantisch war auch das fliegende Sportgerät, das alle begeisterte.



Die Ski-Legenden Jimmy Steiner, Claudia Riegler und Hans Enn mit sportmedia-Chef Hannes Menitz (linkes Bild). Rechts: Wolfgang Konrad und Oberst Gerhard Eckelsberger (sitzend)

# Sensationen

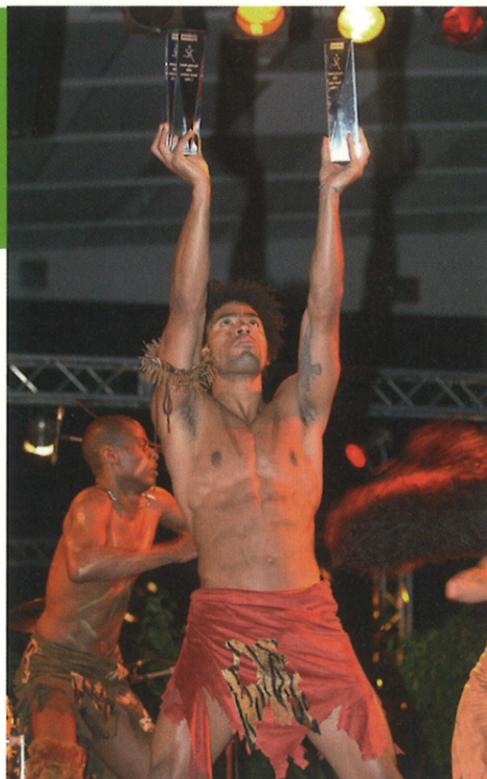
Oben links: Kate Allen taucht aus dem Dschungel auf und gleich in die Menge ihrer Fans ein.  
 Oben rechts: Sport zum Mitmachen auf den Rad-Ergometern und im Becken der Ströck Aqua Hall.  
 Unten: Steirisches Marathontreffen zwischen Alois Stadlober und Eva Maria Gradwohl.



# am laufenden Band

Susanne Pumper plauderte mit Frauenlauf-Chefin Ilse Dippmann über Fachliches, während Kampfsportler (u. I.) und Speedskater (u. M.) ihre spektakulären Darbietungen lieferten





# And the Running Award

## goes to ...

**Der erste Running Award Österreichs hat seine verdienten Sieger. Von einer unabhängigen Jury in geheimer Wahl ermittelt, wurden die Preisträger im Rahmen einer fulminanten Gala ausgezeichnet.**

VON HANS STEINER

Es war der 10. November 2004 in der „Wien Energie Running Hall“ in der Wiener Stadthalle. 20.26 Uhr. Die Preisträger der Kategorien „Trainer des Jahres“, „Aufsteiger des Jahres“ (Rookie) und

„Laufevents des Jahres“ waren bereits geehrt worden. Das Moderatoren-Duo Daniela Zeller und Michael Knöppel kündigte den Läuferinnen-Award an. Die Gästeschar – 300 Prominente aus der Lauf- und

Sportszene – hielt den Atem an. Sekunden später verkündete die „Ö3-Wecker-Stimme“: „Und die Läuferin des Jahres ist ... Eva Maria Gradwohl!“ Ein Freudensprung, ein strahlendes Lächeln im Gesicht der

Steirerin. Sie hatte sich ganz knapp gegen Andrea Mayr durchgesetzt, Dritte wurde Susanne Pumper. „Ich freue mich riesig, eine ganz tolle Auszeichnung für mich. Danke!“, ließ Österreichs derzeit



Die Gewinner des Wien Energie Running Awards 2004 sind gekürt (v. r. n. l.): VCM-Boss Wolfgang Konrad, Günther Weidlinger, Hubert Millonig, Martin Steinbauer, Dagmar Rabensteiner, Susanne Pumper, Andreas Schnabl/Ilse Dippmann (Frauenlauf), Eva Maria Gradwohl, Michael Buchleitner, Martin Pröll, Michael Kummerer (Kärnten Läufer), Max Wenisch, Martin Kroissenbacher (eventmedia), Andrea Mayr

schnellste Marathon-Lady ihren Gefühlen bei der Ehrung zwei Tage vor der Premiere des Vienna Sport Festivals in der Wiener Stadthalle freien Lauf.

### „Running Award ist wieder ein Meilenstein“

Dann kam der männliche Moderatorenpart an die Reihe: „Jetzt zu den Läufern des Jahres!“ Der Sieg ging überlegen an den VCM- und Athen-Helden des Jahres Michael Buchleitner, dahinter kamen Martin Pröll und Günther Weidlinger ex aequo ins Ziel. Niemand hatte ein so knappes Rennen um die Stockerlplätze erwartet. Die Gala war ein voller Erfolg, der erste Running Award – von RUNNING, eventmedia und dem Leichtathletikverband ins Leben gerufen und organisiert – ein Meilenstein. „Ich halte es für ganz großartig, dass es diese Auszeichnung gibt. Die Laufszene ist wieder einen Schritt voraus. Schließlich gibt es keinen Tischtennis-Award, Schwimm-Award usw. Aber eben einen für die Laufszene! Herzliche Gratulation“, betonte der siegreiche VCM-Boss Wolfgang Konrad im RUNNING-Gespräch. Ähnlich souverän wie Buchleitner siegten nur der Vienna City Marathon bei den „Laufevents des Jahres“ und Hubert Millonig als „Trainer des Jahres“. Der erste Running Award des Landes wurde in geheimer Wahl von einer 22-köpfigen, unabhängigen Jury aus Journalisten und Laufexperten (Kronen Zeitung, Kurier, Salzburger Nachrichten, NÖN, Kleine Zeitung, RUNNING, Laufsport,

Ö3, Sportwoche, Sportmagazin, Pentek, Leichtathletikverband, MaxFun etc.) ermittelt. In den Kategorien „Läuferin des Jahres“, „Läufer des Jahres“, „Trainer des Jahres“ und „Aufsteiger des Jahres“ standen jeweils fünf Nominierte zur Auswahl, es waren Punkte von 10 bis 50 zu vergeben. In der Kategorie „Laufevent des Jahres“ wurden 10 Top-Veranstaltungen nominiert (Punkteverteilung 10 bis 100). Zusätzlich wurden zwei Special Awards verliehen, die an Österreichs Marathon-Rekordlerin und Sportärztin Dagmar Rabensteiner (die sichtlich gerührt war) und an den laufenden Busfahrer und „Marathon-Urgestein“ Max Wenisch (nahm heuer mit 43 Jahren Abschied vom Leistungssport) gingen. Zwei Große der vergangenen Jahre wurden damit für ihre langjährigen Leistungen ausgezeichnet.



Preisträger: Die Marathonläufer Max Wenisch und Dagmar Rabensteiner (o.) sowie Michael Buchleitner mit Tochter (u.).

Zur Galaveranstaltung war das Who's who aus der Lauf- und Sportszene gekommen. Es war ein rundum gelungener Abend, der einen Gast zu den Worten verleitete: „Eine wirklich super Geschichte! Bin gespannt, wer nächstes Jahr gewinnt – nach den Diskussionen, die ich jetzt so miterlebe ...“

### RUNNING AWARD ERGEBNISSE

#### „LÄUFER DES JAHRES“: PKTE.

1. Michael Buchleitner 1.070
2. Martin Pröll 680
2. Günther Weidlinger 680

#### „LÄUFERIN DES JAHRES“:

1. Eva Maria Gradwohl 950
2. Andrea Mayr 930
3. Susanne Pumper 660

#### „LAUFEVENT DES JAHRES“:

1. Vienna City Marathon 2.180
2. Kärnten Läufer 1.430
3. Österreichischer Frauenlauf 1.400

#### „TRAINER DES JAHRES“:

1. Hubert Millonig 960
2. Wilhelm Lilge 530
3. Helmut Stechemesser 520

#### „AUFSTEIGER DES JAHRES“:

1. Martin Steinbauer 960
2. Lisa-Maria Leutner 620
3. Julia Baier 600

#### SPECIAL AWARD:

Dagmar Rabensteiner & Max Wenisch  
Jury: 22 Journalisten und Laufexperten



# ... Monika Frisch?



Mit 12 wurde sie Marathon-Meisterin. Mit 18 hat sie die Wettkampfschuhe in die Ecke gestellt. Heute ist Monika Frisch, Laufwunderkind der 80er Jahre, eine erfolgreiche Unternehmerin.

VON CLAUS FUNOVITS

Selten hat eine österreichische Leichtathletik-Meisterschaft für so viel Aufsehen gesorgt wie die Titelkämpfe im Marathon 1983 auf der Wiener Donauinsel. Nicht nur weil zum ersten Mal Frauen um Meisterehren im Marathon liefen, sondern wegen der Erstplatzierten. Der Sieg der erst 12-jährigen Monika Frisch in 3:10:03 löste einen ungeheuren Medienrummel aus. Die einen feierten die Salzburgerin als Wunderkind, die anderen meinten, es sei unverantwortlich, ein kleines Mädchen so eine Distanz laufen zu lassen. Frisch selbst erinnert sich gerne an diese Zeit zurück: „Ich habe dieses Medieninteresse damals sehr genossen. Es hat mir Spaß gemacht, so im Mittelpunkt zu stehen. Außerdem

ren Medienrummel aus. Die einen feierten die Salzburgerin als Wunderkind, die anderen meinten, es sei unverantwortlich, ein kleines Mädchen so eine Distanz laufen zu lassen. Frisch selbst erinnert sich gerne an diese Zeit zurück: „Ich habe dieses Medieninteresse damals sehr genossen. Es hat mir Spaß gemacht, so im Mittelpunkt zu stehen. Außerdem

war da überhaupt kein Leistungsdruck von Seiten meiner Eltern. Ich kann mich nicht erinnern, das Training und das Laufen jemals als Qual empfunden zu haben.“

## Mit 14 zur persönlichen Marathon-Bestzeit

Dass die Leistung keine Eintagsfliege war, bewies Monika in den folgenden Jahren. 1984 wurde sie Zweite, ein Jahr später mit 14 in persönlicher Bestzeit von 2:51:39 wieder Meisterin. Dazu kamen unzählige Jugend- und Juniorentitel sowie Spitzenplätze bei Volksläufen. Bereits mit 18 Jahren sagte Monika dem Leistungssport Adieu und widmete sich mit der gleichen Energie ihrem Studium. Zuerst ging es dank eines Stipendiums für ein Jahr in die USA, dann beendete sie im Eilzugtempo ihr Studium der Internationalen Betriebswirtschaftslehre in Innsbruck. Nach fünf Berufsjahren bei der Austro Control in Wien kehrte Monika heim nach Salzburg

und übernahm die Geschäftsführung der Firma ihres Vaters, wo sie heute noch tätig ist. Der Sport spielt im Leben der Ausnahmeläuferin nach wie vor eine große Rolle: „Laufen, Mountainbiken und Bergsteigen sind aus meinem Leben nicht wegzudenken. Es ist gerade der gesunde Ehrgeiz, den ich im Sport entwickelt habe, der mir auch im Beruf immer wieder geholfen hat. Besonders in der von Männern dominierten Elektrobranche, in der ich tätig bin, ist jede Menge Kampfgeist notwendig, um sich als Frau durchsetzen zu können.“ Zwei Dinge machen die Salzburgerin im Rückblick auf ihre Sportkarriere besonders stolz: „Durch meinen spielerischen Zugang zum Laufen war ich nie verletzt und habe keine gesundheitlichen Schäden davongetragen, wie von vielen prophezeit. Und dass noch immer über mich geschrieben wird, beweist, dass meine Leistung in so jungen Jahren einzigartig war.“

### MONIKA FRISCH ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

#### ■ PERSÖNLICHES

Geboren: 21. Dezember 1970  
in Salzburg  
Wohnort: Salzburg

#### ■ ERFOLGE & REKORDE

800 m: 2:21  
1.500 m: 4:45  
3.000 m: 10:10  
5.000 m: 18:00  
10.000 m: 36:50 (Straße)  
Halbmarathon: 1:21  
Marathon: 2:51:39 (mit 14 Jahren!)  
Erfolge:  
1983: 1. Platz Staatsmeisterschaft

im Marathon (allgemeine Klasse) mit 3:10:03  
1984: 2. Platz Staatsmeisterschaft im Marathon (allgemeine Klasse) mit 2:59:24  
1985: 1. Platz Staatsmeisterschaft im Marathon (allgemeine Klasse) mit 2:51:39  
Staatsmeisterin im Berglauf in der allgemeinen Klasse  
Etlliche Jugend- und Juniorenstaatsmeister- sowie Landesmeistertitel  
Zahlreiche Siege und Stockerplätze bei Straßenläufen und Volksläufen

Fotos: Privat



Die 12-jährige Monika Frisch wird 1983 erste Staatsmeisterin der Frauen im Marathon



An alle, die gerade im Wirtshaus sitzen.

www.raiffeisen.at

An die 4 Millionen Österreicher tun in ihrer Freizeit regelmäßig etwas für ihre Gesundheit und treiben Sport. Wir finden das gut. So gut sogar, dass wir sie dabei unterstützen wo's nur geht. Ins Wirtshaus kann man ja nachher immer noch.

**Raiffeisen  
Meine Bank**

