

Österreichische Geher-Bestenliste 1983

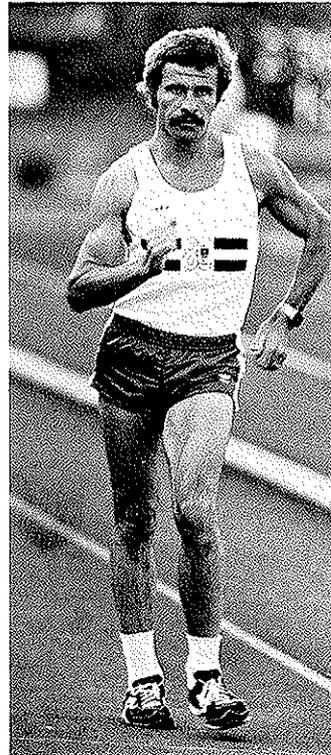
Männer:

20-km-Straßengehen:

- 1:31:15 Toporek Martin, 61 (SVS BAWAG) Spittal/D. 16. 7.
- 1:32:25 Siegele Wilfried, 58 (SVS BAWAG) Russe/BUL 17. 4.
- 1:40:00 Molisch Herbert, 35 (ÖTB Wien) Bekecsaba/HUN 2. 4.
- 1:44:23 Siegele Johann, 48 (SVS BAWAG) Wien/50 km 16. 10.
- 1:46:19 Mag. Nielsterberger L., 48 (SVS BAWAG) Spittal/D. 16. 7.
- 1:47:40 Ing. Strieder H., 41 (Spittaler TV 1872) Wien/50 km 16. 10.
- 1:54:14 Wögerbauer Stefan, 59 (ÖTB Wien) Trnava/CSSR 18. 6.
- 1:58:18 Ottacher Werner, 57 (Spittaler TV 1872) Spittal/D. 16. 7.
- 1:58:23 Molisch Robert, 62 (ÖTB Wien) Spittal/D. 16. 7.
- 2:02:54 Rehm Helmut, 38 (TS Lustenau) Spittal/D. 16. 7.
- 2:05:20 Theissl Matthias, 41 (Spittaler TV 1872) Spittal/D. 16. 7.
- 2:07:43 Beer Fritz, 46 (LCC Wien) Spittal/D. 16. 7.
- 2:15:04 Wonisch Günter, 52 (ÖTB Wien) Spittal/D. 16. 7.
- 2:18:09 Lichal Franz, 63 (ÖTB Wien) Spittal/D. 16. 7.

20.000-m-Bahngehen:

- 1:28:23 Toporek Martin, 61 (SVS BAWAG) Südstadt 29. 6.
- 1:50:51 Ing. Strieder H., 41 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 8. 10.



Johann Siegele

Foto: Sündhofer

- 2:03:20 Theissl Matthias, 41 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 8. 10.
- 2:05:16 Strieder Michael, 68 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 8. 10.

50-km-Straßengehen:

- 4:22:33 Siegele Wilfried, 58 (SVS BAWAG) Wien 16. 10.
- 4:26:18 Molisch Herbert, 35 (ÖTB Wien) Wien 16. 10.
- 4:29:41 Siegele Johann, 48 (SVS BAWAG) Wien 16. 10.
- 5:06:19 Ing. Strieder H., 41 (Spittaler TV 1872) Wien 16. 10.

Männl. Schüler:

3000-m-Bahngehen:

- 16:06,9 Strieder Michael, 68 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 25. 6.
- 18:54,2 Bernthaler W., 70 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 25. 6.
- 18:59,2 Schichtar Horst, 68 (ÖTB Wien) Klagenfurt 25. 6.
- 19:18,9 Spöck Christoph, 70 (KLC) Klagenfurt 25. 6.
- 20:36,5 Lienhart Chr., 73 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 25. 6.
- 21:13,1 Breittellner Bernd, 69 (KSO Ortman) Klagenfurt 25. 6.
- 22:13,0 Theissl Mario, 70 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 25. 6.
- 22:13,0 Pernjak Wolfram, 70 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 25. 6.

Männl. Jugend:

5000-m-Bahngehen:

- 26:04,2 Strieder Michael, 68 (Spittaler TV 1872) Innsbruck 1. 10.
- 31:19,7 Lintner Albin, 66 (LCC Wien) Wien 18. 6.
- 32:11,5 Windsteig Walter, 66 (ÖTB Wien) Wien 18. 6.
- 33:57,4 Powondra Christoph, 66 (ÖTB Wien) Wien 18. 6.
- 34:11,4 Suchovsky Peter, 66 (ÖTB Wien) Wien 18. 6.
- 34:21,8 Spöck Christoph, 70 (KLC) Klagenfurt 10. 9.
- 34:32,0 Linhart Christian, 73 (Spittaler TV 1872) Ebensee 17. 9.
- 34:48,6 Franklin Christoph, 68 (ÖTB Wien) Wien 18. 6.
- 34:54,6 Fürst Claudio, 67 (UKJ Wien) Wien 18. 6.
- 36:04,1 Breittellner Bernd, 69 (KSO Ortman) Ebensee 17. 9.
- 37:36,4 Theissl Mario, 70 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 10. 9.
- 39:18,3 Stieber Christoph, 67 (KSO Ortman) Ebensee 17. 9.

Männl. Junioren:

10.000-m-Bahngehen:

- 58:05,4 Strieder Michael, 68 (Spittaler TV 1872) Klagenfurt 8. 10.
- 68:41,6 Nortz Dietmar, 64 (KSV) Wien 3. 6.
- 70:43,3 Schichtar Horst, 68 (ÖTB Wien) Wien 3. 6.
- 79:43,7 Rottensteiner Dietmar, 64 (ÖTB Wien) Wien 3. 6.

Zwischenmahlzeiten: Wichtig für sportlich Aktive

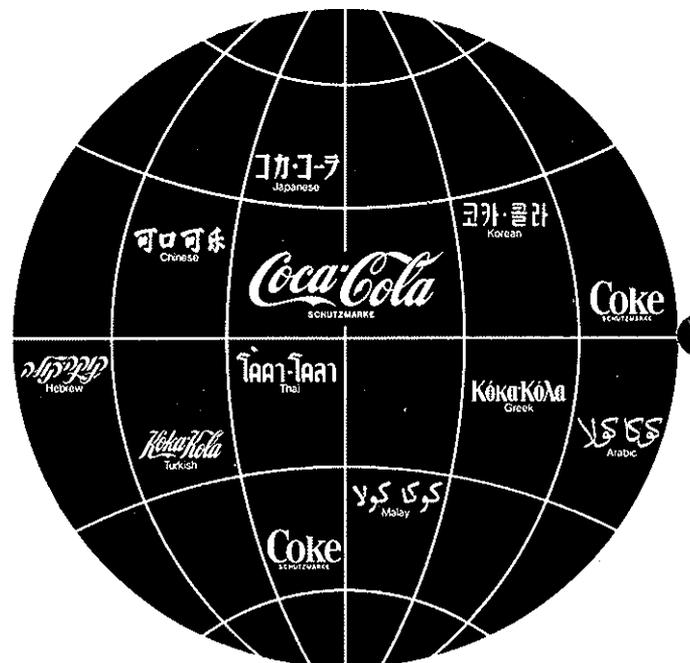
Sportler und insbesondere Studenten neigen vielfach zu ungünstigen Essgewohnheiten. Die bisherigen Untersuchungen berücksichtigen kaum das Ausmaß der Zwischenmahlzeiten, die sich derzeit zu einer häufig praktizierten Ernährungsform entwickeln.

Für die vorliegende Ernährungserhebung wurden Fragebögen an 250 sportlich aktive Studenten im Alter bis zu 24 Jahren ausgegeben, von denen 111 Fächer im Bereich Ernährung und Lebensmittelkunde belegt hatten, die übrigen 139 andere Fächer wie Politik, Soziologie, Geographie u. a.

Auf der Grundlage 24stündiger Ernährungskontrolle konnte festgestellt werden, daß fast ein Viertel der Befragten kein Frühstück zu sich nehmen. 12,4 Prozent der Befragten ließen das Mittagessen und 4 Prozent das Abendessen ausfallen. Die bevorzugten Zeiten für die Zwischenmahlzeiten lagen etwa in der Mitte zwischen den Hauptmahlzeiten. Die Mehrzahl der Studenten wählte Getränke, hauptsächlich kohlenstoffhaltige Erfrischungsgetränke, als Zwischenmahlzeit. Die Gesamtzahl von Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten lag bei Studenten mit ernährungsbezogenen Fächern niedriger als bei den übrigen Studenten.

Bei weiblichen Studenten lag die Zufuhr von Eisen, bei männlichen Studenten die von Vitamin A unter den geltenden Empfehlungen. Zwischenmahlzeiten trugen zwischen 3,5 und 34,8 Prozent zur Deckung der empfohlenen Nährstoffzufuhr bei.

Ohne Zwischenmahlzeiten läge die Energiezufuhr bei allen Personen, die Eisen- und Kalziumzufuhr bei weiblichen und die Vitamin-A- und Thiaminzufuhr bei männlichen Studenten unter den geltenden Empfehlungen. Nach geeigneten Zwischenmahlzeiten befragt, betonten die Ernährungsexperten vor allem die Bedeutung von hitzebehandelten Haltbarprodukten auf Fleischbasis, wie es zum Beispiel Fleischaustriche sind, die einen hohen Anteil an Nährsalzen und Spurenelementen aufweisen.



IN ALLER WELT



zu jeder Stunde köstliche Kühle - sprudelnde Frische - das ist COCA-COLA, das Erfrischungsgetränk unserer Zeit.

* in über 135 Ländern der Erde erfrischen sich täglich Millionen mit COKE

COCA-COLA und COKE sind Warenzeichen für das allbekannteste Erfrischungsgetränk der Coca-Cola Gesellschaft