

Mitteilungen

des Österreichischen Leichtathletik - Verbandes
Wien 3., Löwengasse 47 Telefon U 17-0-89

6. Folge 1957

Wien, am 18. September 1957

Aus dem Inhalt:

Namensänderung eines Verbandsvereines
Neue anerkannte österr. Rekorde
Richtigstellung-Vereinswertung Jugendmeisterschaften
Neue Wertungstabellen für 4x400m und 3x1000m
Neue Österreichische Wettkampfordnung
Verschiebung der Hermann Wraschtil-Memorialmeile
Absage der Internationalen Meetings in der Türkei
Beteiligung von österr. Athleten an Int. Veranstaltungen
Kartenbestellung für die Europameisterschaften 1958
Ergebnis des Männer-Länderkampfes gegen Jugoslawien
Ergebnis der Allgem. Meisterschaften 1957 in Leoben
Ergebnis der Marathonmeisterschaft 1957
Ergebnis der Mehrkampfmeisterschaften 1957

Namensänderung eines Vereines und Fusionierung

Der bisher beim ÖLV gemeldete Verein "Reichsbund-West Wien" hat sich mit dem Verein "Reichsbund" fusioniert und führt letzterer nunmehr den Namen "Reichsbund-Marswiese". Ersterer Verein hat sich beim ÖLV abgemeldet.

Neue anerkannte österreichische Rekorde

Nachfolgende Leistungen wurden nach ihrer Prüfung als österreichische Rekorde anerkannt:

M ä n n e r :

G u m p Klaus	UKJ-Wien	100m	10.5
		15.VI.57	Wien
G u m p Klaus	UKJ-Wien	200m	21.8
		21.VII.57	Kippstadt
G u m p Klaus	UKJ-Wien	200m	21.7
		2.VIII.57	Leoben
K l a b a n Rudolf	Reichsbund	1500m	5:50.9
		27.VII.57	Leoben
W A C (Steinbach-Eisenhut-Mölnar-Cegledi)		4 x 400m	3:20.5
		4.VIII.57	Leoben

W A C (Steinbach-Tanay-Cogledi)		3 x 1000m	7:30.0
		3.VIII.57	Leoben
T h u n Heinrich	WAF	Hammerwurf	55.03
		28.VII.57	Leoben
<u>männl. Junioren:</u>			
G u m p Klaus	UKJ-Wien	100m	10.6
		15.VI.57	Wien
G u m p Klaus	UKJ-Wien	200m	21.9
		13.VII.57	Lausanne
G u m p Klaus	UKJ-Wien	200m	21.8
		21.VII.57	Lippstadt
G u m p Klaus	UKJ-Wien	200m	21.7
		2.VIII.57	Leoben
K l a b a n Rudolf	Reichsbund	800m	1:53.1
		2.VIII.57	Leoben
K l a b a n Rudolf	Reichsbund	1500m	5:50.9
		27.VII.57	Leoben
T - L u s t e n a u (Lampert-Rehmann-Vogel-Haberl)		4 x 800m	3:20.1
		15.VI.57	Lustenau
U n i o n - West Wien (Pauls-Matzner-Bazil)		3 x 1000m	8:01.0
		15.V.57	Wien
U n i o n - West Wien (Pauls-Furnsinn-Matzner)		3 x 1000m	7:57.7
		7.VII.57	Stoekerau
T - L u s t e n a u (Vogel-Lampert-Haberl)		3 x 1000m	7:51.9
		3.VIII.57	Leoben
N e u m a n n Hermann	Cricket	Diskuswurf	46.10
		26.V.57	Wien
T h u n Heinrich	WAF	Hammerwurf	55.03
		28.VII.57	Leoben
<u>männl. Jugend:</u>			
F l a s c h b e r g e r Reinhold	U-Alt-Brigitt.	200m	22.4
		21.VII.57	Lippstadt
S c h w a r z g r u b e r Richard	UKJ-Wien	200m	22.4
		2.VIII.57	Leoben
L u n g Herbert	Herzmansky	400m	50.8
		23.VI.57	Wien
S t e i n b a c h Walter	WAC	800m	1:53.8
		1.VI.57	Wien
S t e i n b a c h Walter	WAC	800m	1:52.8
		2.VIII.57	Leoben
W A C (Krug-Marschoun-Steinbach)		3 x 1000m	7:59.8
		15.V.57	Wien

F r a u e n :

K n a p p Reinelde (9.72-1.30-25.8-12.2-5.49)	UKJ-Wien	int.5-Kampf 7./8.IX.57	4.230 P Eisenstadt
<u>weibl. Junioren</u>			
M u r a u e r Friedl	Innsbr.TV	200m 3.VIII.57	25.5 Looben
M u r a u e r Friedl (9.62-1.38-25.5-11.6-5.13)	Innsbr.TV	int.5-Kampf 7./8.IX.57	4.000 P Eisenstadt
<u>weibl. Jugend:</u>			
K e c k s t e i n Eva	Post Graz	600m 23.VI.57	1:46.3 Looben
F l o g e l Ulla	ULC-Linz	Hochsprung 14.VII.57	1.53 Linz
F l o g e l Ulla	ULC-Linz	Kugelstoss 13.VII.57	12.20 Linz
W e b e r Gudrun	Am.St.Veit	Speerwurf 3.VIII.57	41.48 Looben

Richtigstellung-Vereinswertung Jugendmeisterschaften

Durch eine Verwechslung der beiden Linzer Vereine "ATVUS-Linz" und "Allgemeiner TV-Linz" wurde irrtümlicherweise die Placierung des 3000m-Läufers Gamsel Horst vom ATV-Linz in den ersteren Vereine zugerechnet. Dementsprechend beträgt nunmehr die erreichte Gesamtpunkteanzahl des ATV-Linz bei den dies-jährigen Jugendmeisterschaften 16 Punkte und hat ~~damit~~ damit den 10. Platz in der inoffiziellen Vereinswertung erzielt.

Neue Wertungstabellen für 4x400m und 3x1000m

Im Rahmen der Umstellung unserer bisherigen Wertungstabellen auf die der IAAF (Brussel-Männer bzw. Bern-Frauen) mussten auch für die in den vorgenannten Tabellen fehlenden Punktebewertungen für die Staffeln 4x400m und 3x1000m neue Tabellen berechnet werden.

In Zusammenarbeit der Funktionäre Ing. Margreither-Graz, Weigel-Wien und Dipl. Ing. Glaser-Wien wurden nun die entsprechenden Ergänzungstabellen aufgestellt und vom Verbandsvorstand am 26.VIII.1.J. genehmigt.

In erster Linie dienen diese Ergänzungstabellen für die Berechnung der Punkte im Österreichischen Cup. Die bisher in Verwendung gestandenen Tabellen des Steirischen Leichtathletik-Verbandes treten damit automatisch ausser Kraft. Die 3x1000m-Tabelle gilt sowohl für die Allg. Klasse wie für die männl. Jugend der Altersklasse "A".

Vorerst wurde seitens des Steirischen Leichtathletik-Verbandes nur den anderen Landesverbänden Abschriften dieser neuen Wertungen zugesandt. Im Laufe des Winters sollen dann alle Nachtragstabellen gemeinsam in entsprechender Form zum Einlegen in das Wertungsbuchlein des DLV, welches beschluss-gemäss auch für Österreich Gültigkeit hat, herausgebracht werden.

Ausgabe einer neuen österreichischen Wettkampfordnung

Durch die mehrfachen Abänderungs- und Ergänzungsbeschlüsse der IAAF sieht sich auch der ÖLV genötigt, seine bisher in Geltung befindliche "Österreichische Wettkampfordnung" neu zu verfassen. Die Form der laufenden Bekanntgabe von Änderungen in den Verbandsmitteilungen lässt sich bei dem grossen Umfang dieser Änderungen nicht mehr beibehalten, da die Übersicht verloren geht und man niemandem zumuten kann, alle diese Mitteilungen in der Wettkampfordnung zu vermerken.

Ein vom ÖLV eingesetztes kleines Regelkomitee wird sich bis zum Jahresbeginn dieser mühevollen Aufgabe unterziehen, wobei daran gedacht ist, durch eine Vermehrung der Randbemerkungen die Regeln noch genauer zu präzisieren.

Die neue Ausgabe der internationalen Wettkampfordnung durch die IAAF-Jahrgang 1957 (in englischer Ausgabe) enthält nunmehr auch nähere Angaben über die Minimal- und Maximaldurchmesser der Stosskugeln, des Hammerkopfes, des Speerdurchmessers und eine Reihe wertvoller Skizzen über die einheitliche Ausgestaltung von Sportanlagen. Natürlich werden diese Abbildungen auch in die neue österreichische Wettkampfordnung aufgenommen werden, denn es wird die Aufgabe aller Platzbesitzer sein, sich durch eine Kontrolle davon zu überzeugen, ob ihre Anlagen den neuen internationalen Vorschriften noch entsprechen. Das gleiche gilt für die verschiedenen Leichtathletikgeräte. Noch immer sind 6 1/4 kg Stosskugeln, Holzhurden, Speerabwurfkreise mit 4m Halbmesser usw. vorhanden und werden bei Wettkämpfen verwendet.

Da bekanntlich die Grösse der Auflage dieser neuen Wettkampfordnung für den Preis des einzelnen Büchleins bestimmend sein wird, so muss getrachtet werden, einen möglichst grossen Absatz zu erreichen. Der Idealzustand wäre der, dass jeder aktive Athlet, jeder Vereinsfunktionär und jeder Kampfrichter in den Besitz dieser neuen Wettkampfordnung kommen sollte. Es wird Aufgabe der nächsten erweiterten Vorstandssitzung sein, einen entsprechenden Beschluss für den Verbandstag vorzubereiten.

Verschiebung der Hermann Wraschtil-Memorialmeile

Dieser jährlich zur Austragung kommende Mittelstreckenbewerb zum Andenken des vieljährigen Präsidenten des ÖLV, Hermann Wraschtil, welcher beim Jubiläumsmooting der Sportvereinigung Leoben am 15. August vorgesehen war, wird nunmehr nach Absage der letztgenannten Veranstaltung im Rahmen eines Fussballwettspieles in Wien zur Durchführung kommen. Der genaue Zeitpunkt dieser Veranstaltung ist derzeit noch nicht bekannt und kann aus den Tageszeitungen ersehen werden, da eine kurzfristige Verständigung aller Vereine nicht möglich ist. Bis auf die Terminänderung bleibt die bereits ausgesandte Ausschreibung dieses Bewerbes im vollen Umfange aufrecht.

Absage der internationalen Meetings in der Türkei

Die für den Zeitraum vom 14.-22. September vorgesehene Beteiligung von österreichischen Spitzenathleten an 3 int. Meetings in der Türkei wurden vom Türkischen Verband wegen finanzieller Schwierigkeiten auf das nächste Jahr verschoben.

Glanzvolle Meisterschaften in Leoben

Vom Wetter begünstigt brachte Leoben endlich wieder einmal Allgemeine Meisterschaften, wie sich solche alle Liebhaber der Leichtathletik wünschen. Schade dass unsere Meisterschaften noch nicht den Anklang gefunden haben, wie in manchen Nachbarstaaten, wo 50.000 Zuschauer keine Seltenheit sind. Vielleicht werden die ständig besser werden den Leistungen auch hier eine erfreuliche Änderung bringen. Besonders die Laufbewerbe, welche bekanntlich beim Publikum am meisten beliebt sind, brachten eine Reihe spannender Kämpfe und auch die relativ besten Leistungen. Hier hoben sich der 300m- und der 1500m-Lauf besonders hervor, wo in ersterem Fall Cegledi und Steinbach bzw. im anderen Fall Klaban und Tanay hart um den Sieg kämpften. Bereits hier zeigte sich, dass die Einbürgerung der früheren ungarischen Sportler für die österreichische Leichtathletik einen beachtlichen Gewinn darstellt. Nicht so sehr deren persönliche Leistungen soll hervorgehoben werden, sondern deren sportliches Vorbild für eine Reihe unserer Nachwuchsathleten. Wer hätte vor dem 300m-Lauf etwa gedacht, dass man mit einer für österreichische Verhältnisse ausserordentlich guten Zeit von 1:54.5 nur auf den 6. Platz kommen wird. Schon in den beiden Vorläufen erreichten 10 Läufer Zeiten unter der 2-Minutengrenze. Das zündende und aneifernde Beispiel von Athleten der Spitzenklasse führte andere Athleten, die sich noch keine grösseren Leistungen bisher zutrauten, zu unerwarteten persönlichen Leistungsverbesserungen.

Absolut gesehen sah man noch niemals in Österreich solche leistungsstarke und gutbeschiedene Meisterschaften. Dies kommt auch dadurch zum Ausdruck, dass 4 neue Männerrekorde (200m-Gump 21.7, 1500m-Klaban 3:50.9, 4x400m-WAC 3:20.5 und 3x1000m-WAC 7:30.0), 4 Juniorenrekorde (200m-Gump 21.7, 300m-Klaban 1:53.1, 3x1000m-T-Lustenau 7:51.9 und 200m für weibl. Jun.-Murauer 25.5) und 3 Jugendrekorde (200m-Schwarzgruber 22.4, 300m-Steinbach 1:52.8 und Speer für weibl. Jug.-Weber 41.48) aufgestellt wurden. Zusätzlich gab es natürlich noch manchen neuen Landesrekord, von Jahresbestleistung von ganz abgesehen. Insbesondere die Staffeln, bei welchen schon immer ein besonderer Leistungsantrieb besteht, zwangen die einzelnen Läufer zu prächtigen persönlichen Leistungen, die vielfach über jenen der Einzelbewerbe lagen. So wurden für die beiden Rekordstaffeln des WAC folgende Einzelzeiten registriert: 4x400m (Steinbach-50.5, Eisenhut-50.8, Molnar-49.6 und Cegledi-49.6) bzw. über 3x1000m (Steinbach 2:31.5, Tanay-2:30.5 und Cegledi-2:28.0).

Ausser in den Laufbewerben erreichten noch Sanitz (WAC) im Dreisprung mit 14.51 und Thun (WAF) im Hammerwurf mit 55.00 hervorragende Leistungen. Schwächer stehen wir derzeit in den Stoss- und Wurfbewerben (ausser Hammer) da, weil hier der Nachwuchs noch nicht entsprechend zur Entfaltung gekommen ist. In den Langstrecken besteht

eine gewisse Stagnation. Unsere beiden derzeit führenden Langstreckenläufer Gruber und Rötzer haben ihre Leistungsspitze bereits überschritten, wobei Gruber in den überlangen Strecken bis Marathon noch verbesserungsfähig wäre. Die anderen derzeitigen Langstreckenläufer geben zu keiner besonderen Hoffnung Anlass und wäre hier nur durch das Umsatteln von talentierten Mittelstreckenläufern auf die längere Strecke Erfolgversprechendes zu erwarten.

Unsere Frauenleichtathletik, welche bis vor einigen Jahren die Männerklasse überragt hat, ist durch das Ausscheiden einiger Spitzenathletinnen zurückgefallen. Eine Bauma im Speerwurf, eine Branner im Kugelstoss, eine Kladensky im 800m-Lauf und eine Steurer im 80m-Hurdenlauf, um nur einige unserer früheren Spitzenathletinnen zu nennen, sind nur durch jahrelangen Aufbau zu ersetzen. Dennoch besitzen wir auch bei den Frauen eine Reihe von tüchtigen Nachwuchsatletinnen, wie Geist, Fries, Flegel, Mürauer und Weber. Mit überzeugender Sicherheit gewannen die Stützen unserer Frauen-Nationalmannschaft Knapp und Pöll ihre Spezialbewerbe.

Jenn wir schon bei der Berichterstattung über erfreuliche Dinge sind, so soll nicht das besondere entgegenkommen der Firma Patermann unerwähnt bleiben, welche durch die Verteilung von Probedosen des bekannten konzentrierten Nährpräparates "Biomalz" an die Sieger und Platzierten deren ausserordentliche Leistungen gewürdigt hat.

Jenn man noch kurz die Erfolge der einzelnen Bundesländer unter die Lupe nimmt, so kommt klar das Wiedererstarken der Bundeshauptstadt zum Ausdruck. Von insgesamt 31 Bewerben konnte Wien 22 erste, 12 zweite und 13 dritte Plätze für sich buchen. Gewiss hat zu den wiener Erfolgen die Teilnahme der 3 Exungarn beigetragen. Es wird demnach eine Hauptaufgabe der Trainer und Betreuer der Bundesländervereine sein, das verlorene Terrain bis zu den nächsten Meisterschaften wenigstens teilweise wieder zu gewinnen.

Aus nachfolgender Zusammenstellung sind die Errungenen 1.-3. Plätze aller teilgenommenen Bundesländer zu ersehen:

Bundesland	I		II		III		Plzte.
	M	F	M	F	M	F	
Wien	17	55	83	40	9	4	105
Kärnten	3	1	3	4	1	1	28
Steiermark	1	-	7	-	7	3	27
Tirol	-	4	-	1	1	-	15
Oberösterreich	-	-	2	1	-	1	7
Salzburg	-	-	1	-	1	-	3
Niederösterreich	-	-	-	-	2	1	3
Burgenland	-	-	-	-	-	-	0
Vorarlberg	-	-	-	-	-	-	0

In der nachfolgenden Zusammenstellung der ersten 3 Placierten in allen Bewerben ist in der Klammer die Zahl der Startenden und die Leistung des Vorjahrsstiegers angegeben:

M e n n e r

100m (18 - 10.7)	Gump K. UKJ-Wien 10.8	Huber ... KAC 10.9	Flaschberger R. UAB 11.0	Weitsprung (13 - 7.29)	Muchitsch H. KLC 7.03	Pingl F. U-Graz 6.98	Samitz W. WAC 6.86
200m (13 - 22.2)	Gump K. UKJ-Wien 21.7	Schwarzgruber R. " 22.4	Flaschberger R. UAB 22.5	Stabhochsprung (8 - 3.70)	Schmidtleitner L. SWW 3.99	Bauer J. ULC-Innz 3.70	Walter H. Post Graz 3.70
400m (16 - 50.1)	Molnar B. WAC 49.6	Stiger R. U-Graz 49.8	Kreuzer H. Post Graz 50.0	Dreisprung (7 - 13.90)	Samitz W. WAC 14.51	Sturm R. KLC 13.93	Reiterer H. A-Ternitz 13.55
800m (18 - 1:56.5)	Cugledi J. WAC 1:51.1	Steinbach W. WAC 1:52.8	Klaban R. Reichsbd. 1:53.1	Kugelstoss (10 - 14.36)	Tucek A. Fw. Wien 14.65	Hahnenkamp F. SWW 13.97	Schwabl A. U-Baden 13.81
1500m (18 - 4:06.2)	Klaban R. Reichsbd. 3:50.9	Tanay L. WAC 3:51.5	Pauls G. UMW 3:54.2	Diskuswurf (12 - 42.70)	Neumann H. Cricket 43.91	Tunner H. A-Graz 42.93	Dr. Pasler F. SC-Lofer 40.26
5000m (11 - 15:06.0)	Gruber A. Cricket 15:12.0	Rötzer K. WAF 15:29.0	Kropf F. Post Graz 15:39.8	Speerwurf (15 - 57.23)	Deboauf F. WAF XII 59.48	Dr. Pektor B. WAF 56.81	Kuhrer K. WAC 54.58
10.000m (10 - 32:28.6)	Gruber A. Cricket 31:48.2	Kropf F. Post Graz 32:42.8	Ertl ... KLC 34:05.6	Hammerwurf (9 - 49.91)	Thun H. WAF 55.00	Dr. Pasler F. SC-Lofer 51.47	Pötsch H. Post Graz 44.69
110m-Hürden (9 - 15.4)	Muchitsch H. KLC 15.3	Flaschberger R. UAB 15.5	Wallner B. Post Graz 15.8	4 x 100m (7 - 44.5)	UKJ-Wien 43.5	Amateure Steyr 43.7	Union West Wien 44.1
400m-Hürden (15 - 54.9)	Muchitsch H. KLC 54.9	Wicher G. Post Graz 56.0	Bismhut. WAC 56.2	4 x 400m (6 - 3:24.5)	WAC 3:20.5	Post Graz 3:22.8	Union Graz 3:23.4
3000m-Hind. (17 - 9:46.0)	Dittmer W. Cricket 9:49.4	Lackner K. Post Graz 10:08.0	Fasser K. T-Innsbr. 10:09.8	3 x 1000m (11 - 7:55.9)	WAC 7:50.0	Union West Wien 7:49.4	Post Graz I 7:50.0
Hochsprung (10 - 1.85)	Pingl F. U-Graz 1.85	Sturm R. KLC 1.80	Kaiser H. SWW 1.80				

F r a u e n

100m	(14 -	12.4)	Weitsprung	(10 -	5.51)
Geist E.	WAC	12.4	Knapp R.	UKJ-Wien	5.75
Murauer F.	ITV	12.5	Fries G.	WAF	5.37
Harasek F.	UWW	12.8	Harasek F.	UWW	5.26
200m	(13 -	26.4)	Kugelstoss	(9 -	14.25)
Murauer F.	ITV	25.5	Pöll A.	SWW	13.42
Harasek F.	UWW	25.8	Peyker H.	Am.St.Veit	12.93
Rupprechter	B.SV-Ortmann	26.0	Janisch H.	ULC-Linz	10.89
800m	(4 -	2:28.8)	Diskuswurf	(11 -	44.43)
Mathis G.	ITV	2:36.1	Pöll A.	SWW	45.90
Somisch L.	KAC	2:38.1	Peyker H.	Am.St.Veit	41.80
Kittler S.	UKJ-Graz	2:39.9	Hofrichter D.	ATV-Graz	40.09
80m-Hürden	(9 -	12.1)	Speerwurf	(7 -	42.03)
Murauer F.	ITV	11.7	Weber G.	Am.St.Veit	41.48
Tauche E.	TV-St.Veit	12.3	Strasser E.	ULC-Linz	40.06
Prohaska E.	U-Kindberg	12.4	Bendá T.	SWW	37.09
Hochsprung	(7 -	1.60)	4 x 100m	(7 -	51.7)
Knapp R.	UKJ-Wien	1.60	Innsbrucker TV		51.1
Fries G.	WAF	1.54	Union West Wien		51.4
Peyker H.	Am.St.Veit	1.43	WAC		52.5

Dem allgemein geäußerten Wunsch entsprechend wird auch bezüglich dieser Meisterschaft eine inoffizielle Vereinswertung veröffentlicht, da damit die gute Mitarbeit der tüchtigsten Vereine und ihrer Funktionäre in der österreichischen Leichtathletik gewürdigt wird.

Verein	M	F	Summe	Verein	M	F	Summe
1. WAC	68	10	78	16. SV-Ortmann	--	12	12
2. Post Graz	57	--	57	17. T-Innsbruck	7	5	12
3. U-West Wien	17	28	45	18. Reichsbund	10	--	10
4. UKJ-Wien	23	14	37	19. A-Graz	10	--	10
5. Cricket	36	--	36	20. SC-Lofer	9	--	9
6. Innsbrucker TV	--	33	33	21. Amateure Steyr	9	--	9
7. Schw. Weiss W.	17	16	33	22. WAT XII	7	--	7
8. ULC-Linz	14	18	32	23. T-Lustenau	7	--	7
9. Kärntner LG	28	1	29	24. A-Ternitz	4	3	7
10. U-Graz	29	--	29	25. Feuerwehr Wien	6	--	6
11. WAF	16	10	26	26. U-Salzburg	6	--	6
12. Amat. St. Veit	--	25	25	27. TV-St. Veit	--	5	5
13. U-Alt-Beig-	16	3	19	28. U-Baden	4	--	4
14. KAC	16	--	16	29. UKJ-Graz	--	4	4
15. U-Jahn Kindbg.	2	13	15	30. Allg. TV-Graz	--	4	4

Bei vorstehender Wertung wurden die 1.-6. Plätze berücksichtigt, wobei bei gleicher Punktezahl die bessere Placierungen für die Reihung massgebend waren.

Der Männerländerkampf gegen Jugoslawien

In dem prächtig gelegenen und mit besonderer Mühe hergerichteten städtischen Stadion in Leoben fand am 27. und 28. Juli der, aus dem Vorjahr auf heuer verschobene Länderkampf der Männerauswahlmannschaften von Jugoslawien und Österreich statt.

Vor vollbesetzter Tribune und einer Gesamtzuschauerzahl von rd. 3000 Personen an jedem Tag bemühten sich unsere Spitzenathleten im Kampfe gegen die ihnen überlegenen Gegner mit besonderen persönlichen Leistungen aufzuwarten. Manch erwarteter schöner Kampf fiel leider dem Wettergott zum Opfer, denn vom ersten Startschuss an verwandelte ein dauernder Regen langsam aber sicher die Laufbahn, das Spielfeld und alle anderen Sportanlagen in den Sektoren in Tümpel und Moraste. Unter diesen äusserst ungünstigen Voraussetzungen litten nicht nur die sportlichen Leistungen an Qualität, sondern auch die Kampfmoral und so gab es manchen sportlich unerwarteten Umfaller auf beiden Seiten.

Die Jugoslawen traten bis auf 5 ihrer besten Athleten, die zur gleichen Zeit in Moskau an den Weltjugendspielen teilnahmen, mit ihrer kompletten Kampfmannschaft an. Daher konnte/wurde von den insgesamt 19 Bewerben Österreich nur die 200m durch Gump und die 10.000m durch Gruber gewinnen. Zweite Plätze machten noch Grill, Muchitsch, Neumann, Rötzer und Thun. Ausserordentlich interessant gestalteten sich der 800m-Lauf, bei dem sich Grill durch eine kluge Taktik im Endspurt auf den 2. Platz vorschoben konnte und der 1500m-Lauf, wo unser Junior Klaban durch zähes "An dem Mann bleiben" den seit 1952 bestehenden Rekord von Prossinagg um 1/10 Sekunde auf 3:53.5 verbessern konnte. Dass ihm dies während eines Regens und der dadurch bedingten schweren Bahn gelang, ist ihm besonders anzurechnen. Wenn wir in den Laufbewerben noch einigermaßen mit unseren Gegnern Schritt halten konnten, so waren uns diese in den technischen Bewerben, bis auf den Hammerwurf, weit überlegen. In diesem Bewerb gelang es dem Junior Thun mit einer Leistung von 55.03m nicht nur einen neuen österreichischen Rekord aufzustellen, sondern auch damit europäisches Niveau zu erreichen. Sehr gut hielt sich auch unsere stark verjungte 4x100m-Staffel, die nur aus Junioren und Jugendlichen bestand. Wäre die letzte Übergabe zwischen Flaschberger und Gump besser ausgefallen, so hätten wir diesen Staffelbewerb unschwer gewinnen können. Hier zeigte sich der schon oftmals festgestellte Mangel an entsprechendem Staffaltraining in den Vereinen bzw. Durchführung von Staffalbewerben bei den verschiedenen Wettkämpfen.

Waren zwar die Jugoslawen für unsere erst im Aufbau begriffene neue Männernationalmannschaft ein zu schwerer Gegner, so konnten doch unsere Athleten wertvolle Erfahrungen sammeln, Vertrauen zu ihrem eigenen Können gewinnen und damit die Voraussetzung zu erfolgreichen weiteren internationalen Wettkämpfen erlangen.

Die Ergebnisse in den einzelnen Bewerben waren wie folgt:

1. Wettkampftag, Samstag, der 27. Juli 1957

<u>110m-Hürden</u>			<u>5000m</u>		
Petrusic	J	14.7	Mugosa	J	14:54.2
Vucelic	J	14.9	Stritof	J	14:57.4
Muchitsch	O	15.3	Gruber	O	15:38.8
Stallecker	O	16.1	Lackner	O	15:54.8
<u>100m</u>			<u>1500m</u>		
Dragasevic	J	10.9	Murat	J	3:50.6
Huber	O	11.0	Vasic	J	3:52.2
Gump	O	11.0	Klaban	O	3:53.5
Peceljic	J	11.0	Pauls	O	4:02.8
<u>400m</u>			<u>Diskuswurf</u>		
Grujic	J	48.5	Krivokapic	J	46.67
Saric	J	49.9	Neumann	O	43.59
Stiger	O	49.9	Tunner	O	42.71
Kreuzer	O	50.3	Bojic	J	41.49
<u>Kugelstoss</u>			<u>Hochsprung</u>		
Penko	J	15.05	Sepa	J	1.80
Bojic	J	14.73	Kavcic	J	1.75
Pötsch	O	13.83	Kaiser	O	1.70
Hahnenkamp	O	13.72	Sturm	O	1.65
<u>Weitsprung</u>			<u>4 x 100m</u>		
Savic	J	6.89	Jugoslavien		42.6
Muchitsch	O	6.86	(Dragasevic, Sabolovic,		
Pokorn	J	6.81	Trifunovic, Peceljic)		
Samitz	O	6.47	Osterreich		42.8
			(Huber, Schwarzgruber,		
			Flaschberger, Gump)		

Punktstand am Ende des 1. Tages 72 : 34 für Jugoslavien

2. Wettkampftag, Sonntag, den 28. Juli 1957

<u>400m-Hürden</u>			<u>10.000m</u>		
Zupancic	J	55.6	Gruber	O	31:44.2
Muchitsch	O	55.6	Rötzer	O	31:45.6
Radulovic	J	56.7	Stojanovic	J	33:11.8
Stallecker	O	57.4	Zuvela	J	aufgegeben
<u>200m</u>			<u>800m</u>		
Gump	O	22.1	Radisic	J	1:53.6
Peceljic	J	22.5	Grill	O	1:54.4
Huber	O	22.7	Vasic	J	1:54.6
Trifunovic	J	22.8	Steinbach	O	1:55.3
<u>Hammerwurf</u>			<u>Dreisprung</u>		
Racic	J	57.96	Milovanovic	J	14.84
Thun	O	55.03	Jocic	J	14.80
Dr. Pasler	O	50.76	Sturm	O	14.06
Krivokapic	J	42.68	Samitz	O	14.05

Stabhochsprung

4 x 400m

Luckmann	J	4.20	Jugoslavien	3:16.4
Milakov	J	3.80	(Sakic, Alimpijevic,	
Schmidtleitner	O	3.80	Sabolovic, Grujic)	
Prebio	O	3.70	Österreich	3:22.5

Speerwurf

Miletic	J	63.85	(Kreuzer, Lung,
Pavlovic	J	63.80	Staber, Stiger)
Dr. Pektor	O	61.14	
Kuhrer	O	59.75	

Endstand der Bewerbe am 2.Tag 55 : 39 für Jugoslavien

Endstand des Länderkampfes 127 : 73 für Jugoslavien

Osterreichische Marathonmeisterschaft 1957

Am 1. September fand in Linz auf der Strecke Linz-Alkoven und zurück die diesjährige Marathonmeisterschaft mit internationaler Beteiligung statt. Es waren 3 sehr gute Marathonläufer aus der CSR und 5 mittelstarke Läufer aus der Deutschen Bundesrepublik am Start. Die ausgezeichnet vorbereitete und durchgeführte Veranstaltung durch den ULC-Linz brachte bei günstigem Wetter sehr gute sportliche Leistungen und fand großes Interesse bei den zahlreich erschienenen Zuschauern. Bezüglich der Richtigkeit der gelaufenen Zeiten besteht diesmal insofern kein Zweifel, als die Vermessung durch das Vermessungsamt der Oberösterreich. Landesregierung erfolgt ist. Von den österreichischen Teilnehmern konnte Adolf Gruber mit einem Rückstand von nicht ganz 1 Minute den 2. Platz erringen und landeten auch die nächstbesten Österreicher Ludwig Jahn und Leopold Koch auf relativ guten Plätzen.

Nachfolgend die Gesamtreihung der 18 Teilnehmer:

1. Sourek	CSR	2:27:35.0	10. Lechner	Pol. Leob.	2:46:40.0
2. Gruber	CSR	2:28:30.0	11. Schnepf	DBR	2:48:23.0
3. Pechanek	CSR	2:35:43.6	12. Irmen	DBR	2:50:23.0
4. Bednar	CSR	2:38:40.0	13. Wagner	Post Wien	2:57:12.6
5. Bretz	DBR	2:42:08.0	14. Pretz	DBR	3:12:43.6
6. Jahn	UW	2:43:06.0	15. Löhner	U-Graz	3:14:48.0
7. Koch	Post-W.	2:43:50.0	16. Lambrechtner	Post Wien	3:14:49.0
8. Moschner	ULC-Linz	2:44:45.4	17. Schostal	UKJ-Wien	3:30:35.6
9. Blumensaat	DBR	2:45:28.0	18. Müller	Pol. Wien	3:34:08.2

Berichtigung des 100m-Endlaufes von Leoben.

Durch eine einwandfreie Filmaufnahme in der Zielinie musste nachträglich festgestellt werden, dass in der Reihung des 100m-Endlaufes der Männer bei den Allg. Meisterschaften in Leoben ein Versehen geschehen ist und dass nunmehr Hermann Stocker von der Union-Krems auf den 4. Platz und Volpe A. von der Union West-Wien auf den 6. Platz zu berichtigen sind. Die sonstige Reihung bleibt unverändert und werden auch die festgestellten Laufzeiten zwischen den beiden vorgenannten Läufern bloss ausgetauscht.

Die Österreichischen Mehrkampfmeisterschaften 1957

Am 7. und 8. September wurden die Österreichischen Mehrkampfmeisterschaften 1957 in Eisenstadt bzw. Graz zur Durchführung gebracht und ist über diese nachfolgendes zu berichten:

In Eisenstadt, der Landeshauptstadt des Burgenlandes, wurden zum erstenmal in der Geschichte der österreichischen Leichtathletik österreichische Meisterschaften abgehalten. In dem erst vor einigen Jahren errichteten Stadion im Schlosspark, dessen Sportanlagen sich für die Durchführung von Leichtathletikwettkämpfen bestens bewährt haben, wurde der int. Zehnkampf und int. Fünfkampf der Männer sowie der int. Fünfkampf für Frauen und weibl. Junioren ausgetragen. Die Beteiligung in allen 4 Bewerben war nicht überaus stark, dafür waren die besten österreichischen Mehrkämpfer bzw. Mehrkämpferinnen am Start vertreten.

Mit Muchitsch (KLC) stand der derzeit beste Zehnkämpfer Österreichs im Bewerb, denn der Vorjahressieger Pingl (U-Graz) konnte wegen seiner beruflichen Tätigkeit in Mariazell nur ungenügend und unregelmässig trainieren. Ein weiterer guter Zehnkämpfer der letzten Jahre war Kurt Arbter (Cricket), doch ist dieser infolge Krankheit nahezu das ganze Jahr zu keinem Wettkampf gekommen. Der neue Zehnkampfmeister Muchitsch konnte seine Vorjahrsleistungen wesentlich verbessern und kam mit einer Gesamtpunkteanzahl von 6070 Punkte (1956 - 5681 P.) den 26 Jahre alten Rekord von Ludwig Vesely bis auf 78 Punkte nahe. Muchitsch könnte unschwer zur Europaklasse vorstossen, wenn er seine ausserordentlich schwachen Stoss- und Wurfleistungen nur einigermaßen auf ein mittleres Niveau verbessern könnte, denn 9.78m Kugel, 30.11m Diskus und 38.10m Speer brachten ihn nur 1108 Punkte, das sind 369 Punkte im Durchschnitt, dagegen die 7 anderen Lauf- und Sprungbewerbe zusammen 4962 Punkte, das sind 709 Punkte im Durchschnitt.

Im int. Fünfkampf konnte Pingl mit knapper Luhe den 1. Platz vor dem Salzburger Bäumer retten, der im 1500m-Lauf 25 Sekunden schneller als Pingl war.

Bei den Frauen war Reineide Knapp in bester Form und konnte sich durch gute Lauf- und Sprungleistungen nicht nur den Titel sicher holen, sondern auch mit 4230 Punkten einen neuen österreichischen Rekord aufstellen. Die bisherige Rekordinhaberin Regina Brauner erreichte im Vorjahr 4155 Punkte. Auch die Zweitplacierte Bartos (UWW) konnte mit 3847 Punkte eine sehr gute Fünfkampfleistung erzielen. Bei den weibl. Junioren überragte die Innsbruckerin Friedl Murauer alle ihre Mitbewerberinnen und stellte mit 4000 Punkte einen neuen österreichischen Rekord für ihre Altersklasse auf (bisheriger Rekord R. Knapp mit 3811 P. aus dem Jahre 1953).

Im Grazer Liebenau-Stadion wurde der int. Zehnkampf und der int. Fünfkampf der männl. Junioren sowie der Sechskampf für die männl. Jugend und der Fünfkampf für die weibl. Jugend ausgetragen. Die Beteiligung war hier schwächer als im Vorjahr und waren die Leistungen wegen der mangelhaften Vorbereitung der Wettkampfanlagen etwas gedrückt. Den int. Zehnkampf gewann sicher der Wiener Zavrel (Schwarz-Weiss Westbahn) und den int. Fünfkampf der bisher wenig bekannte aber sehr talentierte Eisenstädter Posch. In beiden Fällen waren jedoch die Leistungen weit unter den derzeit bestehenden Rekorden. Den Sechskampf der männl. Jugend gewann überlegen der bekannte Sprinter Reinhold Flaschberger (U-Alt Brigittenau) und den Fünfkampf der weibl. Jugend

Ulla Flegel (ULC-Linz). Letztere aber nur knapp vor ihrer Vereinskameradin Janisch, da sie noch immer unter den Folgen einer Beinverletzung, die sie sich in Juli zugezogen hatte, und die sie hinderte an den Österr. Meisterschaften teilzunehmen, zu leiden hatte.

Die Organisation beider Mehrkampfveranstaltungen klappte vorzüglich und hat sich der Burgenländische Leichtathletik-Verband mit seinem Kampfrichterstab bestens eingeführt. Auch der Bürgermeister von Eisenstadt zeigte durch die Verleihung von Ehrenpreisen an alle Placierten und Veranstaltung eines kleinen Empfanges für alle Teilnehmer ein besonderes sportliches Interesse.

Was nun die Beteiligung bei beiden Meisterschaften betrifft, so muss bedauerlicherweise festgestellt werden, dass von den 104 abgegebenen Nennungen nur insgesamt 65 eingehalten wurden. Besonders bei der männl. Jugend war es auffallend, dass von den 31 gemeldeten Mehrkämpfern nur 12 am Start erschienen. Unter diesen Voraussetzungen wird zu überlegen sein, ob in den kommenden Jahren nicht wieder eine gleichzeitige Abhaltung aller Mehrkämpfe auf einer Sportanlage vorteilhafter wäre. Zumindest die Zusammenlegung des Zehnkampfes und Fünfkampfes der Männer und männl. Junioren wäre anzuraten.

Nachstehend die ersten 6 Placierten in allen Bewerbungen, wobei in der Klammer die Zahl der angetretenen Wettkämpfer und die Leistung des Vorjahressiegers angegeben ist.

<u>M ä n n e r int. Zehnkampf</u>		<u>M ä n n e r int. Fünfkampf</u>	
(7 5800 P)		(8 2455 P.)	
Muchitsch (KLC)	6070 P	Pingl (U-Graz)	2597 P
Storf S. (SV-Reutte)	5389 "	Bäumer (U-Salzburg)	2579 "
Löberbauer (U-Salzburg)	5119 "	Schnall (WAT KIL)	2477 "
Hübner (m.-Steyr)	4603 "	Huth (Pol.-Leoben)	2464 "
Hofmann (WAC)	4153 "	Suppan (Post Graz)	2389 "
Woltan (U-Oberwart)	3844 "	Staber (U-Graz)	2231 "

<u>männl. Junioren int. Zehnkampf</u>		<u>männl. Junioren int. Fünfkampf</u>	
(7 4225 P)		(7 2225 P)	
Zavrel (Schw. W. W.)	4544 P	Posch (U-Eisenstadt)	2330 P
Bauer K. (ULC-Linz)	4287 "	Henn (SV-Reutte)	2193 "
Schnitzer (SV-Reutte)	4257 "	Keckstein (Post Graz)	2053 "
Kunauer G. (KLC)	3712 "	Budin (WAC)	2008 "
Mayor (U-Kindberg)	3638 "	Giber (U-Graz)	1618 "
Pöchlacker (WAF)	3525 "	Springer (Pol. Graz)	1540 "

männl. Jugend Sechskampf (12)

Flaschberger ^I (U-Alt B.)	3399 P
Ablinger (ULC-Linz)	2979 "
Batik (WAF)	2741 "
Wicher (Post Graz)	2608 "
Müller (U-Salzburg)	2602 "
Rebernik (U-Graz)	2597 "

F r a u e n int. Fünfkampf

(5	3773 P)
Knapp (UKJ-Wien)	4230 "
Bartos (U-West Wien)	3847 "
Pöll (Schw.W.Wien)	3427 "
Rupprechter (SV-Ortmann)	3307 "
Garbeis (U-West Wien)	3070 "

weibl. Junioren int. Fünfkampf

(6	3408 P)
Murauer (Innsbr. TV)	4000 "
Linser (SV-Reutte)	3376 "
Wahra (U-West Wien)	3107 "
Pail (U-Graz)	3056 "
Rieser (WAC)	2865 "
Brenner (U-West Wien)	2684 "

weibl. Jugend Fünfkampf (13)

Flegel (ULC-Linz)	3758 P
Janisch (ULC-Linz)	3521 "
Herbert (Innsbrucker TV)	3282 "
Prochaska T. (U-Kindberg)	3205 "
Knotzinger (WAF)	3120 "
Bucher (U-West Wien)	3022 "

Bei Vergleich der erreichten Punkte von Flaschberger mit denen des Rekordinhabers Kurt Arbter (Cricket) aus dem Jahre 1954 musste festgestellt werden, dass die Leistungsangaben in der vorjährigen Rekordliste unrichtig sind und wie folgt lauten sollen: (11.4-12.66-1.70-15.4-47.26-2:55.2). Diesen Leistungen entsprechen richtigerweise 5060 Punkte der bisherigen Jugendwertung bzw. 3654 Punkte der neuen int. Wertung. Flaschberger verfehlte also um 255 P. den bestehenden Rekord von Arbter aus dem Jahre 1954.

Beteiligung von österr. Athleten bzw. Athletinnen an int. Grossveranstaltungen.

An den Studentenweltmeisterschaften in Paris nahmen die Leichtathleten Cogledi, Gump und Klaban, sowie Athletin Fries teil.

An den int. Meisterschaften von Bukarest beteiligen sich heuer die Athleten Steinbach und Thun, sowie die Athletinnen Knapp, Pöll, Murauer und Fries.

Zu einem int. Crosslauf in Prag wurden die Langstreckenläufer Rötzer und Lackner eingeladen.

An den int. Meeting in Meran wird sich eine Gruppe von etwa 12-14 Spitzenathleten aus Österreich beteiligen. Allenfalls werden auch noch zusätzlich Athleten aus der Steiermark und aus Tirol bei dieser Spätherbstveranstaltung an den Start gehen.

Zum int. Marathonlauf nach Kosice (Kaschau) werden die drei Erstplacierten der österr. Marathonmeisterschaft, Gruber, Jahn und Koch seitens des ÖLV entsandt werden. Auf eigene Kosten wird vielleicht auch noch der Linzer an diesem Wettkampf teilnehmen.

---ooo000ooo---

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und Druck: Österr. Leichtathletik-Verband. Für den Inhalt verantwortlich: Dipl. Ing. Ernst Glaser alle Wien 3., Löwengasse 47.

Für den Trainer
und Übungsleiter
=====

4. Folge 1957

Das Training der Mittel- und Langstreckler in der Übergangs- und
Aufbauzeit.

Als Ergänzung zu den "Grundlagen des Mittel- und Langstrecken Trainings" (OLV-Mitteilungen 2. Folge 1957) hat Dr. S. Rozsnyoi eine Trainingsplanung für 800m- bis 10.000m-Läufer für die Monate November bis März zusammengestellt. Ich hoffe, dass damit unsere Mittel- und Langstreckler, vor allem diejenigen, die ohne entsprechenden Trainer sind, die Möglichkeit erhalten, sich ein Trainingsprogramm, ihren Verhältnissen angepasst, zusammenzustellen.

Nach Abschluss der Wettkampfsaison soll die Trainingsarbeit nicht ganz aussetzen. Lunge und Herz, Kreislauf und Stoffwechsel brauchen auch in der nun folgenden Übergangszeit eine weitere Betätigung. Die im Wettkampf stark verbrauchten Nervenkraften müssen wieder reaktiviert werden. Daher soll das Training von der Laufbahn in den Wald verlegt werden. Eine gründliche sportärztliche Untersuchung ist in dieser Zeit vorzunehmen. Die nun folgenden Zusammenstellungen stellen ein Maximalprogramm dar. Der Belastungsgrad, d.h. die Anzahl der Wiederholungen (z.B. 3x oder 5x) und die Länge der Zwischenpausen (50m oder 100m Traben) wird durch die Leistungsklasse des Läufers bestimmt. Die Einteilung lautet:

	L e i s t u n g s k l a s s e		
	I	II	III
800m	bis 2:00	bis 1:55	besser als 1:55
1500m	" 4:10	" 4.00	" " 4:00
5000m	" 15:30	" 15.00	" " 15.00
10000m	" 33:00	" 31:00	" " 31:00

Die geringste Anzahl von Wiederholungen ist für die Leistungs-klasse I, dazu kommt die längste Zwischenpause.

nach 100m Lauf; 50m - 100m Traben (zur Erholung)

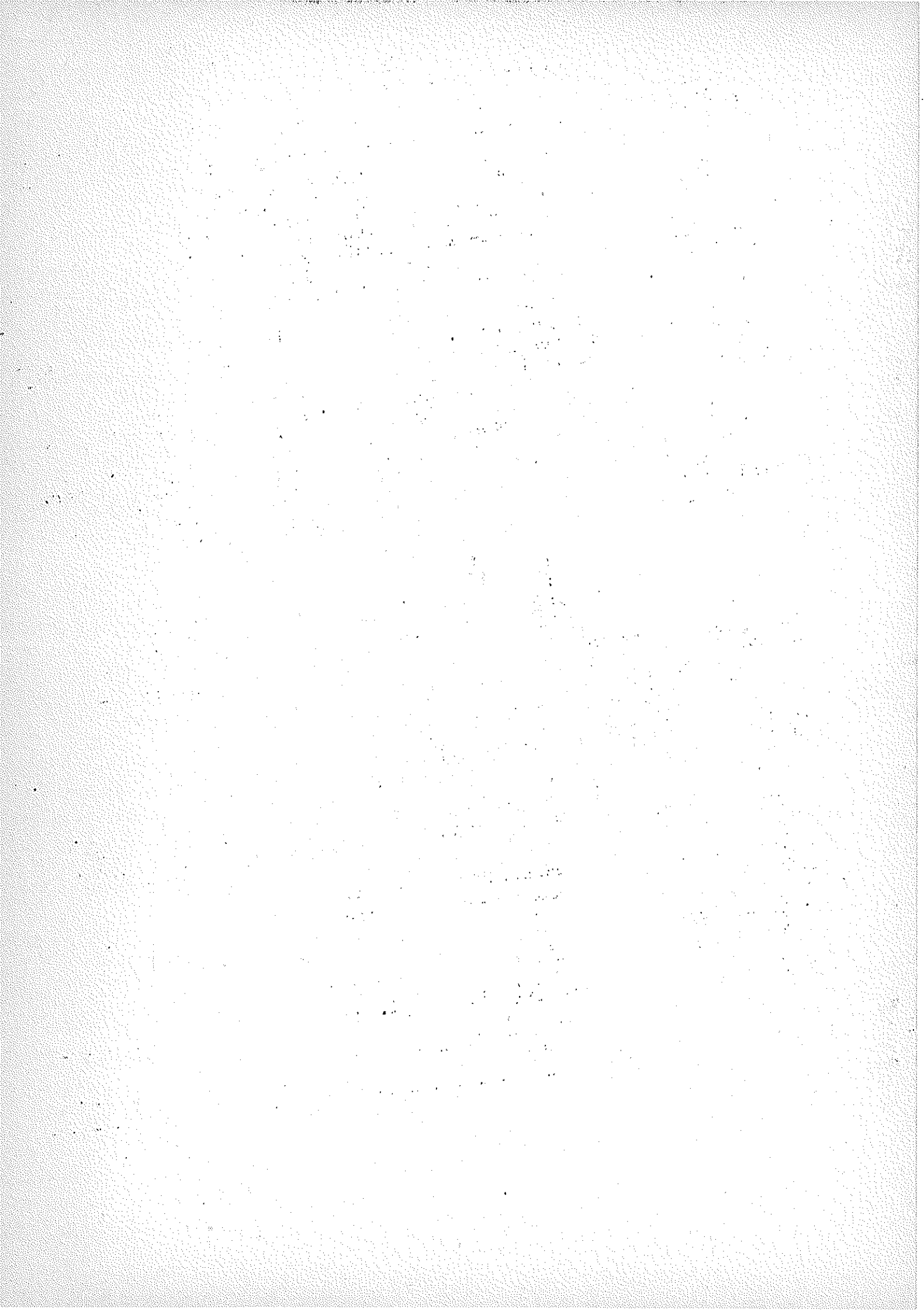
" 200m Lauf; 100m - 200m Traben " "

zwischen den Einheiten 100m - 200m Gehen und 100m - 200m Traben.

Weiters ist für das Tagespensum der augenblickliche körperliche Zustand und die Witterung entscheidend. Für das Wochenprogramm die Zeit, die für das Training zur Verfügung gestellt werden kann. Hier muss jedem Läufer das Programm angepasst werden. Wichtig ist in dieser Zeit, dass der Läufer viel Bewegung macht und sich dabei wohl fühlt.

Wochenprogramm für November (Übergangszeit)

Tag	800m 4-6x	1500m 5-6x	5000m 6-7x	10000m 6-7x
So.	A. (5x100 r) (300m 1) } 3-5x	A (5x100 r) (400m 1) } 4-6x	Ruhe	Ruhe
Mo.	1 Stunde Wald 1	1.5 St. Wald 1-1.5	1.5-2 St. Wald 1	2 St. Wald 1
Di.	A 12-16x 150m r	A (6x200m r) (100m s) } 1-2x	A (200m r) (100m t) } 10-12x	A (400m r) (200m t) } 10-12x



Mi.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	1.5 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	1.5-2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.
Do.	A (200m r) 8-12x (100m s) 10-12x	A (150m r) 16-24x	A (400m r) (200m t) 6-8x (200m t)	A (800m r) (400m t) 6-8x (400m t)
Fr.	A Halle	A Halle	A Halle	A Halle
Sa.	Ruhe	Ruhe	A (4x150m r) (300m l) 6-8x	A (200m r) (100m t) 16-20x (100m t)

Dezember (Übergangszeit)

	800m 4-6 x	1500m 4-6 x	5000m 6-7x	10.000m 6-7x
So.	A (150m l) (100m t) 6-10x (50m s)	A (400m t) (300m t) (200m t) 2-3x (100m t) (10x100m s)	A (4x100m t) (400m r) 6-8x	A (1000m l) (10x100m t) 4-5x
Mo.	Ruhe	Ruhe	1.5-2 St.Wald 1	2 St.Wald 1
Di.	A (4x100 t) (400m r) 3-6x	1.5 St.Wald 1	A (4x150m t) (800m l) 4-6x	A (5x200m t) (2000m l) 3-4x
Mi.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (5x200m t) (6x100m s) 2-3x	1.5-2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.
Do.	A (100m r) (100m t) 5-7x	1.5 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (1000m l) (10x100m s) 3-4x	A (3000m l) (10x100m t) 2-3x
Fr.	A Halle	A Halle	A Halle	A Halle
Sa.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (150m l) (100m r) 6-10x (100m s)	Ruhe	Ruhe

In der nun folgenden Aufbauzeit erfolgt die stärkste Belastung. Sie ist entscheidend für die Leistungsverbesserung in der kommenden Wettkampfsaison.

Wochenprogramm für Jänner (Aufbauzeit)

	800m 4-6x	1500m 4-6x	5000m 6-7x	10.000m 6-7x
So.	A (6x100m s) (300m r) 2-4x	A (2x400m t) (8x100m r) 3-5x	A (6x100m s) (600m r) 4-6x	(300x l) (4x200m t) 4-6x
Mo.	Ruhe	Ruhe	1.5 St.Wald 1	2 St.Wald 1
Di.	A (150m l) (150m t) 4-6x	1.5 St.Wald 1	A (5x200m r) (6x100m s) 3-4x	A (10x200m r) (10x100m s) 3-5x
Mi.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (800m l) (10x100m s) 2-3x	1.5-2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.

Do.	A (6oom r) (1oxloom t) 1-2x	1.5 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (2oom 1) (1oxloom s) (1oom 1) (1oxloom s) 1-2x	A (4oom 1) (1oxloom s) 2-3x
Fr.	A Halle	A Halle	A Halle	A Halle
Sa.	1 St.Wald 1	A (loom 1) (loom t) 6-1ox (loom s)	A (15om 1) (15om t) 10-15x (15om s)	A (40-6ox loom r)

Wochenprogramm für Februar (Aufbauzeit)

	8oom 5-7x	15oom 6-7x	5oom 7x	10.oom 7x
So.	A (2oom 1) (loom t) 5-3x (loom s)	A (8oom 1) (6xloom s) (2x4oom r) 1-2x (6xloom s)	A (2x4oom r) (5xloom s) 4-6x	(5x4oom r) (1oxloom s) 3-5x
Mo.	1 St.Wald 1	A (15om 1) (5om s) 10-16x (5om s)	1.5-2 St.Wald 1	2 St.Wald 1
Di.	A (3oom r) (6xloom s) 3-6x	1.5 St.Wald 1	A (6x3oom r) (1oxloom s) 2-3x	(4x8oom r) (1oxloom s) 2-3x
Mi.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (1oom r) (1oxloom s) 1-2x	1.5-2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.
Do.	A (6x15om r) (1oom 1) 1-2x	1.5 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	A (3oom 1) (1oxloom s) 1-2x	A (6oom 1) (1oxloom s) 1-2x
Fr.	A Halle oder nur aufwärmen	A Halle oder nur aufwärmen	A Halle oder nur aufwärmen	A Halle oder nur aufwärmen
Sa.	1 St.Wald 1	A (loom 1) (loom t) 8-12x (loom s)	A (loom 1) (loom t) 15-2ox (loom s)	A (30-4ox15om r)

Wochenprogramm für März (Aufbauzeit)

	8oom 6-7x	15oom 7x	5oom 7x	10.oom 7x
So.	A (6x15om t) (4oom 1) 2-3x	A (6oom 1) (1oxloom s) 2-3x	A (4x4oom r) (6xloom s) 3-5x	A (loom r) (1oxloom s) 4-5x
Mo.	1 St.Wald 1	1.5 St.Wald 1	1.5-2 St.Wald 1	2 St.Wald 1
Di.	A (1ox2oom r) 1-2x	A (1ox2oom r) (1oxloom s) 1-2x	A (1ox3oom r) (1oxloom s) 1-2x	(1ox4oom r) (1oxloom s) 2-3x
Mi.	1 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	1.5 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	1.5-2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.	2 St.Wald 1 2.Hälfte Intv.
Do.	A (8oom 1) (1oxloom s) 1-2x (4oom 1) (1oxloom s)	A (2oom r) (1oxloom s)	A (3oom r) (1oxloom s) 1-2x (loom r) (1oxloom s)	A (3oom r) (1oxloom s) 3-4x

Fr.	A (150m l) (100m t) 6-10x (50m s)	* nur aufwärmen	nur aufwärmen	nur aufwärmen
Ja.	nur aufwärmen	A (150x l) (150m t) 6-10x (150m s)	A (200m l) (100m r) 10-1/4km (100m s)	A (10x200m r) 3-4x (10x100m s)

Abkürzungserklärung zu vorstehenden Programmaufstellungen:

"A" = aufwärmen für 800m: 2 - 3 km l, 8-12x 100m l 2. Hälfte steigern
 1500m: 3 km l, 10-16x 100m l 2. " "
 5000m: 4 km l, 15 16x 100m l 2. " "
 10000m: 4 - 5 km l, 16x 100m l 2. " "

Grad der Intensität:

"l" = leicht 30%, "r" = rollend 40-50%

"t" = Tempo 60%, "s" = schnell 80%

"Intv." = Intervallararbeit: abwechselnd 50 - 200m r, t oder s
 und 50 ~~≠~~ 200m Traben oder Gehen

Zur Abschluss noch einmal: es handelt sich hier nur um ein Trainingsschema, das den entsprechenden Verhältnissen angepasst werden muss!

Für besonders Interessierte möchte ich noch einige Bücher anführen, die ebenfalls das Training des Mittel- und Langstrecklers ausführlich behandeln und sehr zu empfehlen sind:

N o t t : Training des Kurz-, Mittel- und Langstreckenläufers
 W. Limpert-Verlag, Frankfurt/Main 1954, Preis S 60.-

E n g e l h a r t : Der Mittelstreckenlauf
 Verlag Harry Bartels, Berlin-Charlottenburg 1950
 Preis ca S 10.-

H o r l e n a n n Wille: Marathonlauf
 Sportverlag Berlin 1953 Preis S 32.50

A g a t h e r : Der Mittelstreckenlauf
 Sportverlag Berlin 1956 Preis S 17.--

(Alle vorgenannten Bücher können in jeder Buchhandlung bestellt werden.)

Franz Czorny
 Verbandslehrwart

