

# M I T T E I L U N G E N

des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

1. Folge 1961

Wien, den 20. März 1961

=====

W I C H T I G : Ab 4. April 1961 lautet die Anschrift des ÖLV  
wie folgt: W i e n , IV.,  
Prinz Eugen-Str. 12 "Haus des Sports"  
Telefon-Nr. 65-73-50.

## Aus dem Inhalt:

- Seite 2: Eintritt, Austritt und Ausschlüsse von Vereinen aus dem ÖLV.  
Neue österreichische Rekorde  
Berichtigung zur ÖMM
- Seite 3: Die erweiterte Vorstandssitzung vom 15.1.1961  
Der 54. ordentliche Verbandstag des ÖLV.
- Seite 9: Woran liegt es, daß Rekorde nicht angemeldet werden ?
- Seite 10: Ernennung von ÖLV-Trainern  
Anträge zur Verteilung von ÖLV-Ehrenzeichen  
Änderung der Anschrift des ÖLV ab 4.4.1961
- Seite 11: Österr. Jugendmeisterschaften 1961 in Klagenfurt
- Seite 12: Leichtathleten bei der Wahl des "Sportlers des Jahres"  
Alois Wagner bis auf weiteres suspendiert
- Seite 13: Kritische Betrachtung der derztg. österr. Rekorde
- Seite 14: Lehrwarte- und Übungsleiterkurs in der Bundessportschule  
Obertraun
- ~~Seite 15: DIE SEITE FÜR DEN L E H R W A R T  
Methodik des Muskelkrafttrainings~~
- ~~Seite 16: Wertigkeit der Laufarbeit nach Dosierung~~
- ~~Seite 17: Aufbauprogramm für Mittel- und Langstreckenläufer~~
- ~~Seite 19: Letzte Vorbereitung der Wettkampfsaison~~
- ~~Seite 20: Jahresaufbau für den Sprinter~~

Eintritt, Austritt und Ausschlüsse von Vereinen aus dem  
ÖLV

Der Verein TV Mödling wurde nach Prüfung seiner Satzungen durch den zuständigen Landesverband in den ÖLV aufgenommen.

Der Verein ATUS-Korneuburg hat dem ÖLV seinen Austritt bekanntgegeben und wurde dieser zur Kenntnis genommen.

Die Vereine Danubia-Wien, SAT-Wien, Tsch.Röthis, Tsch.St.Johann Tirol, Tsch.Imst wurden wegen nicht bezahlter Mitgliedsbeiträge, trotz wiederholter Mahnungen, aus dem ÖLV ausgeschlossen.

Neue österreichische Rekorde

Männliche Junioren

Reinhold	F l a s c h b e r g e r	Reichsbund-Wien	
		110 m-Hürden	15,0
		18.9.1960	Marswiese
Karl	W e s e l y	Cricket	
		10.000 m	33:17,8
		30.10.1960	Marswiese

Männliche Jugend

Werner	E h r l i c h	WAC	Kugelstoßen	15,93 m
			25.9.1960	West-Wien

Weibliche Jugend

U K J - W i e n	(Biertögl, Weberschläger, Vogl)			
		3 x 600 m		5:31,0
		30.10.1960		WAC-Wien

Berichtigung zur österreichischen Mannschaftsmeisterschaft

ULC-Linz rückt in der ersten Stärkeklasse der männlichen Jugend mit 17.419 Punkten an die sechste Stelle.

Die Leistung von Union-Alt-Brigittenau, 8.900 Punkte in der dritten Stärkeklasse der männlichen Jugend, ist zu streichen. Alle nachfolgenden Vereine rücken um einen Platz vor.

Die erweiterte Vorstandssitzung vom 15.1.1961

Am 15.1.1961 fand in den Räumen der Bundessportverwaltung in Wien die Sitzung des erweiterten Vorstandsvorstandes statt, an der sämtliche Bundesländer teilnahmen.

Der erste Punkt der Tagesordnung waren die Anträge des Vorstandsvorstandes zum Verbandstag. Unter anderem wurde die Streichung der Bestimmung, daß Vereine, die eine internationale Veranstaltung durchführen drei Zusatzstimmen zum nächsten Verbandstag bekommen, beschlossen.

Einen wichtigen Punkt bildete die Besprechung der ÖLV-Satzungen bzw. der Disziplinarordnung. Diese wurde von einem Satzungs-komitee in mühevoller Arbeit ausgearbeitet. Es wurden nur kleine, geringfügige Änderungen vorgenommen, so daß die Annahme der Disziplinarordnung des ÖLV mit Wirkung des Verbandstagsbeschlusses erfolgt.

Zur Vereinfachung der Verbandsarbeit wurde beschlossen, daß als Wirtschaftsjahr für die finanzielle Gebarung der Zeitraum vom 1. Dezember bis 30. November des nächsten Kalenderjahres gilt.

Der Terminkalender wurde ebenfalls nur geringfügig geändert und ist an anderer Stelle der Mitteilungen veröffentlicht.

Der 54. ordentliche Verbandstag des ÖLV

Wie schon in den vergangenen Jahren, so fand auch der heurige Verbandstag des ÖLV in den repräsentativen Räumen des Österreichischen Fußball-Bundes statt. Die Eröffnung fand am Sonntag, den 19. Februar 1961, 9 Uhr, statt.

Nach der Begrüßung durch den Präsidenten des ÖLV, Herrn Sektionschef Dr. Pultar, wurde die Verhandlungsschrift des 53. Verbandstages angenommen. Hernach erstattete Herr Dr. Pultar den Gesamt-Rechenschaftsbericht über das vergangene Jahr und führte dabei aus:

"Liebe Sportfreunde! Wenn ich Ihnen heute den Bericht über das abgelaufene Verbandsjahr erstatte, kann ich wohl mit Recht behaupten, das Jubiläumsjahr 1960 war das bisher erfolgreichste in der ehrwürdigen Geschichte unseres Verbandes. Sportlich, finanziell aber auch organisatorisch.

182 Vereine gehören am 31.12.1960 dem Verband an, mit gemeldeten 15.762 männlichen und 3.546 weiblichen Mitgliedern. 119 Vereine beteiligen sich aktiv an der österreichischen Mannschaftsmeisterschaft. Den Sieg errangen in den höchsten Klassen bei den Männern die Turnerschaft Innsbruck, bei den Frauen STU-Wien. Den Sieg im österreichischen Cup der Männer erkämpfte sich der Postsportverein Graz, bei den Frauen der Innsbrucker Turnverein, in der Gesamtwertung UIO-Linz.

In den Bestenlisten ergaben sich erfreuliche Verbesserungen, teilweise auch geringe Rückschläge.

Männer	32	Bewerbe	27	Verbesserungen
männl. Junioren	24	"	18	"
männl. Jugend	34	"	26	"
Frauen	12	"	9	"
Weibl. Junioren	11	"	7	"
weibl. Jugend	20	"	9	"

Die Männer trugen zwei Länderkämpfe aus. Gegen Württemberg gab es nach spannendem Kampf mit 95:94 Punkten einen erfreulichen Sieg, gegen die starke Schweiz mit 89:124 die erwartete Niederlage. Der Länderkampf unserer Frauen gegen Bulgarien endete mit 47:59 Punkten, der gegen Württemberg 53:53 unentschieden.

68 österreichische Rekorde in 54 Bewerben wurden im Olympiajahr erzielt, davon 18 bei den Männern und 5 bei den Frauen.

Über die Leistungen unserer Olympiamannschaft möchte ich nur die eine Feststellung treffen, daß unsere Teilnehmer in der hektischen Treibhausatmosphäre Roms im Kampf mit den verschiedensten sogenannten Amateuren bis zu den Staatsamateuren als echte Amateure in guter Haltung, teilweise ganz ausgezeichnete Leistungen erzielen konnten. Wenn auch der Medaillenregen, den sich unentwegte Optimisten errechneten, nicht eintrat - nie eintreten konnte, bewiesen unsere Teilnehmer, trotzdem die erhofften Leistungsverbesserungen bei den Spielen doch ausblieben, deutlich den Leistungsaufschwung der österreichischen Leichtathletik.

Unser verlässlicher Hammerwerfer Heinz Thun sicherte sich mit seinem neunten Rang das beste Ergebnis der österreichischen Teilnehmer. Unsere in größerer Zahl in Rom anwesenden Trainer hatten Gelegenheit zum Studium der Besten der Welt. In technischer Hinsicht wurde ihnen sicherlich nichts umstürzlerisch Neues offenbart, vielleicht jedoch in der Taktik der unmittelbaren Vorbereitung für den Wettkampf. Ich denke hier zum Beispiel an die bewußte Vorbereitung der Russen auf die langen Pausen zwischen den einzelnen Versuchen, vor allem im Hochsprung.

Unser kleiner Klaban, der in Rom besonders unter der Ungunst der Vor- und Zwischenlauf-Einteilung zu leiden hatte, krönte sein erfolgreiches Sportjahr mit einem auch international beachtlichen

Sieg im Rudolf-Harbig-Gedenklauf über 800 m in 1:49,1.

Unser früher immer so starkes weibliches Geschlecht war trotz einzelner schöner internationaler Erfolge der nervlichen Belastung in Rom leider nicht gewachsen.

Einen Höhepunkt der österreichischen Leichtathletik-saison hätte das nacholympische Meeting darstellen sollen. Mühe, Geld und Arbeit wurden genug aufgewendet, ein kaum für möglich zu haltendes Zusammentreffen widriger Umstände - Absagen im letzten Augenblick verpaßte Fluganschlüsse, primadonnenhafte Wortbrüche usw. dezimierten die Teilnehmerzahl und unter diesen deprimierenden Vorzeichen versagte leider auch die Organisation des Meetings in vielen Fällen. Wir wollen jedoch die Lehre daraus ziehen und versprechen, aber auch halten, daß es beim nächsten Mal besser sein wird, sein muß.

Bevor ich meinen Bericht schließe, möchte ich den Dank des Verbandes allen unseren Athleten für ihren Einsatz und ihre gute Haltung - es gab kaum Bestrafungen - ausdrücken, aber auch unseren Trainern, Übungsleitern und der leider nicht allzu großen, dafür aber in der Regel umso treueren Schar von Funktionären.

Dank auch der Presse für die Unterstützung, Dank den öffentlichen Stellen, vor allem dem Österreichischen Olympischen Komitee für die Durchführung des Mittelschüler-Dreikampfes und die Entsendung der Jugendgruppe zu den Olympischen Spielen, wo, wie wir hoffen, recht viele zukünftige österreichische Meister ihren ersten Anschauungsunterricht schwerster sportlicher Kämpfe erhielten. Daß diese Saat auf guten Boden fiel, zum Wohle der österreichischen Leichtathletik und darüber hinaus zum Wohle des österreichischen Sports, ist unser aller heißester Wunsch."

Wie jedes Jahr, so hatte der Verbandstag auch heuer eine Reihe wichtiger Beschlüsse zu fassen, die wir in der Reihenfolge ihrer Erledigung aufzeigen wollen:

- 1) Streichung der Bestimmung, daß Vereine die eine internationale Veranstaltung durchführen 3 Zusatzstimmen erhalten (zum nächsten Verbandstag).  
Dieser Antrag wurde **n i c h t** angenommen (409 Gegenstimmen).  
Folgender Zusatzantrag wurde jedoch vom Verbandstag einstimmig angenommen:  
Der erweiterte Vorstand wird beauftragt, eine klare Definition des Begriffes "Internationale Veranstaltung" auszuarbeiten, welche für die Zuerkennung der weiteren 3 Zusatzstimmen maßgebend sein soll.
- 2) Das Verbandsjahr ist das Kalenderjahr. Für die finanzielle Gebahrung jedoch gilt als Rechnungsjahr der Zeitraum zwischen dem 1. Dezember eines Jahres und dem 30. November des folgenden Jahres.
- 3) Der Laufbewerb über 100 m wird nunmehr auch für die weibliche Jugend C zugelassen.

4) Das Gewicht des Jugend-Diskus für die männliche Jugend A soll in Zukunft 1,75 kg betragen, für die Jugend B 1,50 kg. Diese Bestimmung tritt am 1.1.1962 in Kraft. Weiters wurde beschlossen, bezüglich der Änderung des Kugelgewichtes und der Hürden die Beschlüsse des Europäischen Verbandes, der im Sommer tagen wird, abzuwarten. Der Verbandstag 1962 wird sich mit einer diesbezüglichen Änderung befassen.

8) Regelung eines Entscheidungsdurchganges in der ÖMM 1.Klasse Männer und Frauen für 1961

Wenn sich von den fünf in Frage kommenden besten Vereinen der 1.Klasse (Männer bzw. Frauen) mindestens drei für die Durchführung eines Entscheidungsdurchganges entscheiden, dann hat der ÖLV einen solchen Durchgang an einem Wochenende zwischen dem 15. September und 15. Oktober zu organisieren.

Diejenigen Vereine, welche sich für einen der ersten fünf Plätze in der 1.Klasse der ÖMM bewerben, müssen sich an einem der drei vom Verbandstag festgelegten Pflichttermine qualifizieren. Das Ergebnis des Entscheidungsdurchganges ist sowohl für den Titel eines Mannschaftsmeisters als auch für die Gesamtreihung der ersten fünf Plätze, ohne Rücksicht auf allfällige bessere frühere Durchgänge, ausschlaggebend.

Die finanzielle Grundlage für die Durchführung des Entscheidungsdurchganges ist vom ÖLV bzw. dem durchführenden Landesverband zu schaffen.

Im Jahre 1961 stellt der ÖLV aus seinen Mitteln für den Entscheidungskampf der ÖMM 1.Klasse

für Männer S 10.000.-- und  
für Frauen S 5.000.--

zur Verfügung.

Die Aufteilung dieser Beträge hat nach Abzug der örtlichen Veranstaltungskosten nach dem Schlüssel der Bahnkilometerentfernung der Vereinsstandorte zum Austragungsort zu erfolgen, wobei als Grundsatz gilt, daß kein Verein eine höhere Entschädigung erhält, als die effektiven Bahnfahrtkosten betragen.

Austragungstermin, Austragungsort, Reihenfolge der Bewerbe und Zeitplan bestimmt der ÖLV nach Rückfragen bei den beteiligten Vereinen bzw. Landesverbänden.

9) Bei den Österreichischen Meisterschaften der Allgemeinen Klasse sind bei allen Laufstrecken grundsätzlich Vor- und Endläufe abzuhalten, wenn der Bewerb nicht in einem Lauf abgewickelt werden kann. Die Limite für die einzelnen Bewerbe werden erhöht.

10) Der 400 m-Lauf für Frauen wird in das Meisterschaftsprogramm des ÖLV aufgenommen.

11) Der 200 m-Hürdenlauf für Männer wird ebenfalls in das Meisterschaftsprogramm des ÖLV aufgenommen.

12) Die bereits beim letzten Verbandstag genehmigten Satzungen des ÖLV wurden an die Delegierten zur Einsichtnahme verteilt und einstimmig angenommen.

Terminkalender 1961

Einen weiteren Punkt der Tagesordnung bildete die Festlegung und Bestätigung der Meisterschafts- und anderer wichtiger Termine. Diese sind:

23. April	Österr. Geländemeisterschaften	Eisenstadt
14. Mai	Österr. 25 km-Meisterschaft	St. Wolfgang
27. Mai	Stadion-Meeting	Wien
28. Mai	30 km-Länderkampf Schweiz-Deutschland-Holland-Österreich	Locarno/Schweiz
3./4. Juni	1. Pflichttermin - ÖMM - 1. Klasse Männer und Frauen	
10./11. Juni	Bundsländervergleichskampf Männer und Frauen Jugend	Wien Steiermark
24./25. Juni	2. Pflichttermin - ÖMM - 1. Klasse Männer und Frauen	
1./2. Juli	Österr. Jugendmeisterschaften Österr. Juniorenmeisterschaften	Klagenfurt Wien
8./9. Juli	Landesmeisterschaften	
12./13. Juli	Sechsländerkampf Norwegen I-Norwegen II-Island-Holland-Dänemark-Österreich mit 1-Mann-Team	Oslo
12.-16. Juli	Union-Sommerkampfspiele	Linz
23. Juli	Frauen-Länderkampf gegen Italien	Udine, Mestre oder Belluno
28.-30. Juli	Österr. Meisterschaften Allg. Kl. Männer und Frauen	Kapfenberg
5. August	Frauen-Länderkampf gegen Frankreich	?
2./3. Sept.	3. Pflichttermin der ÖMM - 1. Klasse Männer und Frauen	
8.-10. Sept.	ASKÖ-Bundesmeisterschaften	Kapfenberg
9./10. Sept.	Männer-Länderkampf gegen Frankreich	?
16./17. Sept.	Endrunde - ÖMM - Männer und Frauen	?
23./24. Sept.	Männer-Länderkampf gegen Spanien	Barcelona
1. Oktober	Moraner Meeting	Moran
7./8. Oktober	Österr. Mehrkampfmeisterschaften Männer, Frauen, männl. und weibl. Junioren	Reichsbund-Wien

Termin und Ort der österr. Marathonmeisterschaft wurden noch nicht festgelegt. Diese wird vom Wiener und Niederösterreichischen Leichtathletik-Verband gemeinsam durchgeführt.

Für die Meisterschaften des Jahres 1962 liegen bisher folgende Bewerbungen vor:

Österr. Geländemeisterschaften	Preding/Steiermark
Österr. 25 km-Meisterschaft	Gänsersdorf
Österr. Juniorenmeisterschaften	Steiermark
Österr. Jugendmeisterschaften	Wien
Österr. Meisterschaften Allg. Kl. und Marathonmeisterschaft	Linz

Mehrkampfmeisterschaften Männer, Frauen,  
männl. und weibl. Junioren  
Jugend

Reutte  
Salzburg

1963:

Österr. Geländemeisterschaften  
Österr. Meisterschaften Allg.Kl. Männer  
und Frauen, sowie Marathonmeisterschaft

Wien  
Klagenfurt

Bestätigung von Beschlüssen des Verbandsvorstandes über den  
Ausschluß von Verbandsvereinen und Einzelmitgliedern

Leider mußte sich der Verbandstag auch mit Ausschlüssen von  
Vereinen bzw. eines Athleten befassen. Und zwar wurde der

Ausschluß des Athleten Peter Nagy, geb. 2.9.1936

einstimmig angenommen. Der Athlet Peter Nagy, geb. 2.9.1936, wird  
auf Lebenszeit aus dem ÖLV ausgeschlossen.

Begründung: Der Genannte hat bei den Österr. Meisterschaften 1959  
in Gisingen wissentlich falsche Angaben über seine  
Aufenthaltsdauer in Österreich gemacht um auf diese Weise die Teil-  
nahmeberechtigung für die Österr. Meisterschaften zu erschleichen.  
Wiederholten Aufforderungen, sich zwecks Einvernahme mit dem M.u.O.  
Referenten des ÖLV in Verbindung zu setzen, leistete er keine Fol-  
ge.

Als erschwerend ist zu werten, daß Peter Nagy von einem öster-  
reichischen Strafgericht zu einer längeren Freiheitsstrafe verur-  
teilt wurde und schon vorher einen äußerst schlechten Lumnud ge-  
naß.

Ausschluß von fünf Vereinen

Der Verbandstag beschloß den Ausschluß nachstehender Vereine,  
da diese trotz wiederholter Mahnungen den Mitgliedsbeitrag für  
die Jahre 1959 und 1960 nicht bezahlt haben:

Danubia-Wien

SAT-Wien

Tsch. Röthis

Tsch. St. Johann/Tirol

Tsch. Imst

Wahl der Mitglieder des Verbandsvorstandes für 2 Jahre

Nahezu einstimmig wurden die Mitglieder des Verbandsvorstandes, nach dem, vom Wahlausschuß - der aus Mitgliedern der drei Dachverbände bestand - ausgearbeiteten Wahlvorschlag, gewählt. Die Amtsdauer des neuen Vorstandes beträgt nunmehr zwei Jahre.

Der neue Vorstand:

Präsident	Dr. Erich Fultar
1. Vizepräsident	Karl Bonok
2. Vizepräsident	Dr. Kurt Dalmata
3. Vizepräsident	Dipl. Ing. Ernst Glaser
Schriftführer	Prof. Rudolf Haidegger
Kassier	Ferdinand Steger
Männersportwart	Franz Lebinger
Frauensportwart	Hans Reiterer
Jugendsportwart	Dr. Günther Bernhard
Lehrwart	Franz Czerny
M.u.O. Referent	Franz Piesinger
Kampfrichterreferent	Dr. Kurt Dalmata
Pressereferent	Dieter Ringhofer
Auslandsreferent	Otto Picha
Geräterefereent	Hans Hausner
Rechnungsprüfer:	Edmund Cresnoverh Max Lakitsch

Woran liegt es, daß Rekorde nicht angemeldet werden?

Jedes Jahr wiederholt es sich bei der Aufstellung der Jahresbestenlisten, daß dort Leistungen aufscheinen, die besser als die österreichischen Rekorde sind und auch in den Wettkampfberichten als solche angeführt werden. Nun ist es bekanntlich Sache des Wettkampfveranstalters sogleich an Ort und Stelle den Rekord zu überprüfen, das vorgeschriebene Protokoll auszufüllen von den in dem betreffenden Bewerb eingesetzten Kampfrichtern bestätigen zu lassen. Hier beginnt bereits meistens die Kalamität. Wer hat schon bei jeder Veranstaltung ein ÖLV-Rekordprotokoll zur Hand? Meistens muß erst eines vom zuständigen Landesverband angefordert werden und dann sind wieder die betreffenden Kampfrichter nicht greifbar. Also entweder vergißt man großzügig auf diese Rekordanmeldung, überhaupt wenn der Athlet nicht vom eigenen Verein oder Landesverband ist oder man künstelt ein solches Protokoll nach Mustern mit beliebigen Unterschriften zusammen. Dabei kann die neue Bestleistung unter einwandfreien Verhältnissen, ganz nach der Wettkampfordnung, erzielt worden sein.

Auch heuer wurden wieder 3 solche Fälle ausfindig gemacht und den zuständigen Landesverbänden gemeldet, damit zumindest die

sechsmonatige Verfallsfrist nicht untätig verstreicht.

Durch diese Nachlässigkeiten sind der Leichtathletik und den betreffenden Athleten ein schlechter Dienst erwiesen. Man muß sich dabei in die Lage des betreffenden Athleten hineindenken, wie dieser über die Kampfrichter und Verbandsfunktionäre denkt und vielleicht sogar abfällig spricht, wenn er um die Anerkennung seiner Leistung kommt.

Nach Klärung der restlichen Fälle sollen alle Veranstalter von Wettkämpfen sich für die kommende Saison rechtzeitig mit ÖLV-Rekordprotokollen versorgen und gleich an Ort und Stelle die erforderlichen Formalitäten erfüllen.

Die diesjährige Rekordliste wird mit Stichtag 28. Februar abgeschlossen, so daß bisher einige Bestleistungen noch nicht darin aufscheinen, weil sie noch gar nicht beim ÖLV ordnungsgemäß beantragt worden sind.

E.G.

#### Ernennung von ÖLV-Trainern

Die Herren Ing. Friedrich Z i m m e r m a n n (EAC-Wien) und Wolfgang Z h e l i e s n i k (Polizei-Graz) wurden vom Vorstand des ÖLV zu ÖLV-Trainern ernannt.

#### Anträge zur Verleihung von Ehrenzeichen

Die Einreichung von Anträgen für die Verleihung von Ehrenzeichen muß bis zum 30. April 1961 beim zuständigen Landesverband erfolgen und bis 31. Mai 1961 beim ÖLV eingelangt sein.

#### Ä N D E R U N G   D E R   A N S C H R I F T   D E S Ö L V

Anfang April, der genaue Termin steht noch nicht fest, wird der ÖLV in das "Haus des Sports" übersiedeln. Die neue Anschrift wird lauten

W I E N   I V ,   P R I N Z   E U G E N S T R A S S E   1 2

## Osterreichische Jugendmeisterschaften 1961 in Klagenfurt

Die Quartiere für die Jugendmeisterschaften sind bereits sicher gestellt. Dies war in Klagenfurt zu so früher Zeit notwendig, weil in den Monaten Juli und August sämtliche Zimmer vergeben sind. Für insgesamt 120 Personen wurde das Naturfreundehaus, 10 Minuten vom Klagenfurter Strandbad entfernt, gemietet. Es sind dort 60 Betten in Zwei- bis Vierbettzimmern und die gleiche Anzahl von Betten in Bungalows vorhanden. Der Bettenpreis in den Zimmern beträgt 20.-, in den Bungalows S 10.-. Da nun viele von den jungen Athleten erstmals zum Wörthersee kommen und wir annehmen, daß eine Anzahl von ihnen einige Tage nach den Meisterschaften noch am See bleiben möchte, haben wir vom Heimleiter die Zusage erbeter bis zu einem bestimmten Tag (20.März) das Haus nicht zu vergeben. Er hält für eine Woche noch die Bungalowplätze frei und besetzt vorläufig die Betten im Haus zwei Wochen nach den Meisterschaften noch nicht. Die Betten in diesem Haus sind jährlich von Mai bis einschließlich September voll belegt. Im Haus wird Halb- und Vollpension gewährt. Das Essen ist bekannt gut. Da für die beiden 10 Minuten entfernten Badeans talten Maria Loretto und Klagenfurter Strandbad um den bevorzugten Preis von S 3.- Tagesbadekarten abgegeben werden, ist Halbpension besonders zu empfehlen, die sich auf S 39.- beläuft. Diese beinhaltet Übernachtung, Frühstück und Abendessen. Die Vollpension kostet S 55.-. Die Preisgestaltung für eine Pension ganz knapp am See ist so günstig, daß anzunehmen ist, daß mancher Funktionär mit Frau und Kind einige Tage auf Urlaub kommen würde. Solche Fälle könnten aber erst ab Montag, den 3.Juli für noch verbleibende freie Zimmer berücksichtigt werden.

Für das Wochenende müssen die Quartiere in erster Linie für die Jugendlichen und die Vereinsbegleiter ohne Anhang freigehalten werden, da wir sonst mit den vorbestellten Quartieren nicht das Auslangen finden.

Es wird eindeutig betont, daß es sich bei unserem Vorschlag um keine Werbung für freie Sommerplätze handelt, sondern, daß einzig und allein der Gedanke hierfür maßgebend war, daß junge Menschen, die erstmalig zum Wörthersee kommen, die Möglichkeit bekommen, preisgünstigst einige Tage am See zu verbringen. Wir würden in diesem Quartier in erster Linie die Athleten und Athletinnen unterbringen, die noch einige Tage nach den Meisterschaften in Klagenfurt bleiben möchten.

Die andere große Hälfte der Jugendlichen wird in einer Landwirtschaftsschule in der Stadt untergebracht. Für direkten Obusverkehr von dort in das Stadion wird vorgesorgt. Der Bettenpreis wird sich dort auf S 12.- bis S 15.- belaufen. Außerdem wird ein sehr gutes Frühstück um S 8.- geboten werden. In dieser Schule sind meist Vierbettzimmer vorhanden.

Die Vereine müssen bis spätestens 20.März die Anzahl der Athleten, Athletinnen und Funktionäre (eventuell mit Frauen) melden, die eine oder zwei Wochen bleiben möchten. In den Bungalows ist nur noch eine Woche frei. Kurzfristigere Bestellungen können nicht entgegengenommen werden.

Die Anmeldungen sind auf dem schnellsten Wege zu richten an den

Leichtathletikverband für Kärnten und Östtirol  
Klagenfurt, Fromillerstraße 5.

Leichtathleten bei der Wahl der Sportler des Jahres 1960

Wie in jedem Jahr, so wählten auch heuer die österreichischen Sportjournalisten den besten Sportler des abgelaufenen Jahres, Erwartungsgemäß siegte Ernst Hinterseer vor dem zweiten "Goldenen", Hubert Hammerer. Wie im Vorjahr, so placierte sich auch heuer Heinrich Thun als bester Leichtathlet. Statt dem zweiten war es aber diesmal nur der zehnte Rang. Dies ist vor allem darauf zurückzuführen, daß in den olympischen Jahren vor allem die Medaillengewinner in den vorderen Rängen aufscheinen.

Bemerkenswert hingegen ist vor allem die steigende Beachtung der Leichtathleten. Gleich hinter Thun, auf Platz elf, folgt schon Rudolf Klaban und im achtzehnten Rang scheint Elmar Kunauer auf. Außer diesen konnten sich auch noch Muchitsch, Flegel, Gruber und die Kapfenbergerin Bosnyak placieren.

Die punktemäßige Reihung:

1. Hinterseer Ernst	Ski	825	weitere Leichtathleten:
2. Hammerer Hubert	Schießen	653	
3. Sageder Alfred -- Kloimstein	Rudern	593	18. Kunauer Elmar
Josef	Ski	488	23. Muchitsch Hans
4. Leitner Hias	Skisprung	424	30. Flegel Ulla
5. Ledolter Otto	Ski	370	Gruber Adolf
6. Hecher Traudl	Ski	304	37. Bosnyak Grete
7. Stiegler Pepi	Rodeln	196	
8. Isser Maria	Fußball	123	
9. Koller Karl	LA	105	
10. Thun Heinrich	LA	101	
11. Klaban Rudolf	Fußball	49	
12. Hanappi Gerhard			

Alois Wagner bis auf weiteres suspendiert

Der Athlet Alois Wagner (ASVÖ-Eisenstadt) wurde vom ÖLV, da gegen ihn derzeit ein Verfahren läuft, bis auf weiteres von jeder sportlichen und administrativen Tätigkeit im Rahmen des ÖLV suspendiert.

## Kritische Betrachtung der derzeitigen österreichischen Rekorde

In dem letzten Jahr wurden in 66 von den insgesamt 152 Bowerbe-  
neue Bestleistungen aufgestellt. Diese recht hohe Zahl ist bestim-  
recht erfreulich, doch zeigt sich, daß die Allgemeine Klasse nur  
mit rund 27% daran beteiligt ist. Die absoluten Rekorde werden  
daher nur in geringerem Ausmaß verbessert als die der Junioren-  
und Jugendklasse. Im Vorjahr waren außer in den Staffeln nur  
folgende zehn Spitzenathleten an Rekorden beteiligt: Kunauer,  
Klaban, Gruber, Thun, Steinbach, Grätzer, Flegel, Murauer, Hof-  
richter und Strasser. Von diesen und auch einigen anderen Athle-  
ten bzw. Athletinnen können wir uns auch heuer weitere Leistungs-  
steigerungen erwarten. Demgegenüber gibt es aber sehr viele Rekor-  
de mit weißen Bärten, wobei es sich um Leistungen handelt, die,  
wie z.B. über 300 m, 400m, 10.000 m, 110 m-Hürden, Diskus und  
Speer bei den Männern, bzw. 60 m und 800 m bei den Frauen, heute  
nicht einmal mehr gute Europaklasse darstellen. Auch diese Rekor-  
de werden in abschbarer Zeit verbessert werden, aber vorläufig  
sind jene Athleten welche hierfür in Frage kommen noch in ihrer  
Entwicklung begriffen bzw. meist erst im Juniorenalter.

Will man die bestehenden Rekorde ihrer Qualität nach reihen,  
so kommt man bei Heranziehung der sehr unstrittenen 1000-Punkte-  
tabellen leider zu keinem einwandfreien, befriedigendem Ergebnis,  
doch wird auch eine Reihung nach der Europa 50-Bestenliste oder  
eine gefühlsmäßige Reihung immer anfechtbar sein.

Bei den Männern steht Heinrich Thuns Hammerwurf mit 65,52 m  
eindeutig an der Spitze, gefolgt von den Laufleistungen Klabans  
und Cegledis, doch schon die weitere Reihung ist unexakt. In Frage  
für die nächsten Plätze kommen Muchitsch im Zehnkampf, Kunauer im  
Sprint, Kotratschek im Dreisprung, Gruber im Marathonlauf, Wota-  
pek im Diskuswurf und Donner im Hochsprung.

Bei den Frauen stehen die Leistungen von Hofrichter im Diskus,  
Strasser im Speerwurf und Murauer im 80 m-Hürdenlauf knapp neben-  
einander, gefolgt von Knapps Hochsprung und Branners Kugelstoß.

In den Junioren- und Jugendbewerben halten sich die Rekorde  
nie sehr lange, die ältesten sind bloß 7-9 Jahre alt und können  
jedes Jahr durch einen der bereits bekannt guten Jugendathleten  
verbessert werden. Wertvoll sind die Verbesserungen der Jugend-  
und Junioren rekorde besonders deshalb, weil die betreffenden neuen  
Rekordinhaber als Aspiranten für die international wertvollen  
Rekordverbesserungen in der allgemeinen Klasse in Frage kommen.  
Kunauer, Klaban, Donner, Grätzer, Egermann, Köppl, Klaus, Ehrlich,  
Stampfl bei den Männern bzw. Flegel und andere bei den Frauen sind,  
um nur einige Namen zu nennen, jene an welche in diesem Zusammen-  
hang zu denken ist.

Die Bewegung in der jährlichen Rekordtabelle gibt einen sehr deutlichen Beweis über den Leistungsaufschwung Österreichs in der Leichtathletik, wenn dieser auch in Anbetracht unseres Vellamateurismus nicht Schritt halten kann mit anderen Ländern, wo Staatsamateure, Universitäts- oder Betriebsamateure herangezogen werden. Wo diese Treibhausförderung abgebaut ist, wie etwa in Jugoslawien, ist auch sofort eine Stagnation feststellbar. Wir in Österreich haben allen Grund mit unserer Entwicklung zufrieden zu sein und werden wie immer noch andere kleine Nationen als Vergleichspartner finden.

Abschließend die zahlenmäßige Entwicklung der Rekorde in den letzten 5 Jahren in den einzelnen Altersgruppen.

	1956	1957	1958	1959	1960
Männer	3	21	15	22	18
männl. Junioren	14	18	19	18	22
männl. Jugend	20	17	19	17	15
	37	56	53	57	55
Frauen	5	1	15	5	5
weibl. Junioren	1	4	10	6	4
weibl. Jugend	8	8	3	3	2
	14	13	28	14	11
Summe	51	69	81	71	66

E.G.

Lehrwarte- und Übungsleiterkurs vom 23.IV.-29.IV. 1961  
in der Bundessportschule Obertraun.

Zur Heranbildung neuer Übungsleiter und zur Fortbildung der Lehrwarte führt der Leichtathletik-Verband in Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Leibeserziehung einen Wochenkurs in Obertraun durch.

Der ÖLV kommt für Unterkunft, Verpflegung und Fahrtspesen (einfache Hin- und Rückfahrt) auf.

Der Kursbeitrag beträgt S 100.--.

Die Anmeldungen erfolgen über die Vereine direkt an den ÖLV.

**ANMELDESCHLUB 17.4.61**

D I E S E I T E F Ü R D E N L E H R W A R T

Wertigkeit der Laufarbeit je nach Dosierung.

Ausdauer

a) allgemeine

Dauerlauf ohne Unterbrechung oder mit wechselndem Tempo (mit längeren Teilstrecken 1500 - 3000 m) ab 10 km.

Arbeitswert: Kreislaufverbesserung,  
Formung eines ökonomischen Laufstiles.

b) Tempoarbeit (Intervallprinzip)

Streckenlänge: 300 - 1200 m  
Temposchnelligkeit: 65 - 60%  
Wiederholungszahl: 15 - 3 x  
Pause: 1 - 5 Minuten Trabrennen

Arbeitswert: Verbesserung des Muskelstoffwechsels

Schnelligkeit (Arbeit nach dem Wiederholungsprinzip)

a) Stehvermögen (Arbeit auf Sauerstoffschuld) für Sprinter

Streckenlänge: 100 - 250 m  
Temposchnelligkeit: 90 - 80%  
Wiederholungszahl: 6 - 3 x  
Pause: lang ( 5 - 4 Minuten)

Arbeitswert: Verbesserung des Stehvermögens

b) Schnelligkeit (Arbeit in der Zeiteinheit) für Sprinter

Streckenlänge: 50 - 80 m  
Temposchnelligkeit: 98 %  
Wiederholungszahl: 5 x  
Pause: lang (3-4 Minuten)

Arbeitswert: Verbesserung der absoluten Schnelligkeit.

c) Schnelligkeitsarbeit nach dem Intervallprinzip für Mittelstreckler

Streckenlänge: 100 - 300 m  
Temposchnelligkeit: 80 - 70 %  
Wiederholungszahl: 40 - 10 x  
Pause: 30 - 90 Sekunden

Arbeitswert: Verbesserung der Grundschnelligkeit

Vorbandslehrwart Franz C z e r n y



## J a h r e s a u f b a u f ü r S p r i n t e r .

	Jänner	Feber	März	April	Mai	Juni	oder für Mai Juni
Mo	Ruhe						
Di	Halle K	Halle K	Halle K	Schn Fl	Schn St	Schn St	Schn St
Mi	Schn	Schn	Schn	Stehv	Schn Fl	Schn Fl	Schn Fl
Do	Halle	Halle	Halle	Schn	Stehv	Stehv	Stehv
Fr	Organk	Stehv	Stehv	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe
Sa	Halle K	Halle K	Halle K	Halle K	Schn	Schn	Wettkämpfe
So	Organk	Organk	Stehv	Stehv	Stehv	Stehv	Wettkämpfe

Die eingekastelten Tage - also 4 bzw. 5 x pro Woche - sind Voraussetzung für einen entsprechenden Aufbau. Die übrigen Tage bilden eine Ergänzung, die aber genau in den Gesamtaufbau eingebaut werden muß, damit keine Überbelastung stattfindet. Die Trainingsaufteilung innerhalb der Woche stellt ein Schema dar und muß natürlich den örtlichen Gegebenheiten angepaßt werden. (Benutzungsmöglichkeit des Turnsaales, Sportplatzes usw.)

Planung der Laufarbeit	Jänner			Februar			März		
	Anz	T	P	Anz	T	P	Anz	T	P
Schnelligkeitsarbeit:									
1. Steigerungslauf bis 120m bis	80%	3-4							
2. " " 60m bis	80%	"							
3. Fliegend 30-60m, Anlauf 30m	80%	"							
4. Wechseltempo bis 120m		"							
30m-Tempo, 30m-Treiben	80%								
Anzahl der Serien:	2 - 3			3			3-5		
Stehvermögen:									
1. Steigerungslauf bis 150m bis	70%	4		bis 75%	3-4		80%	3	
2. Wechseltempo bis 150m	70%	5		75%	4-5		80%	4	
3. 200m Tempolauf	70%	5		75%	4-5		80%	4	
Anzahl der Serien:	3			3-4			4-5		
Organkraft (Intervallararbeit) :									
100 m	10-15 x	75%	100m	10-15 x	78%	100m	10-15x	80%	100m
oder 200 m	8-10 x	73%	200m	8-10 x	75%	200m	8-10x	78%	200m
oder 300 m	5-7 x	70%	300m	5-7 x	73%	300m	5-7 x	75%	300m
Anzahl der Serien:	1-2			1-2			1-2		

**Legende:** Anz. = Anzahl, T. = Temposchnelligkeit, P. = Pause, in Minuten oder Meter (Traben oder Gehen). Die Pause zwischen den Serien beträgt bis zu 10 Minuten. Als Vorbereitung ist jeweils 15-20 Minuten aufzuwärmen- (Laufen, Gehen, Gymnastik).

Planung der Laufarbeit	April			Mai			Juni		
	Anz	T	P	Anz	T	P	Anz	T	P
Schnelligkeitsarbeit									
1a Fliegend 30m, 20m Anlauf oder " bis 60 m	7-10x	90%	3	6-9x	95%	4	5-8x	98%	5
b Steigerungslauf bis 120m	4- 7x	90%	4	4-6x	95%	5	4-5x	98%	6
	5x	90%	5	4x	95%	6	3x	98%	7
2a Starts 30m vom Block oder bis 60m " "	8-10x	90%	3	8-9x	95%	4	6-8x	98%	5
b Steigerungslauf bis 120m	5-6x	90%	4	4-5x	95%	5	3-4x	98%	6
	5x	90%	5	4x	95%	6	3x	98%	7
3 Wechseltempo 120m (30m Tempo, 30m Treiben)	5- 6x	90%	3-5	4-5x	95%	4-6	3-4x	98%	5-7

1a,b bzw. 2a,b bzw. 3 bilden je eine Möglichkeit zur Gestaltung des Schnelligkeitstages. Zusätzliche Konditionsarbeit (siehe Übungsbeispiele für die Halle) immer nach Abschluß der Laufarbeit durchführen.

#### Stehvermögen:

1. Wechseltempo 120-200m (30m Tempo, 30m Treiben)	5- 8x	85%	5	4-6x	90%	6	3-5x	95%	7
2. 100 m	10-12x	85%	3	8-10x	90%	4	6-8x	95%	5
3. 150 m	7- 8x	85%	4	6-7x	90%	5	4-6x	95%	6
4. 200 m	5- 6x	85%	5	4-5x	90%	6	3-4x	95%	7

1-4 bilden wieder je eine Möglichkeit für eine Übungseinheit zur Verbesserung des Stehvermögens. Abschließend keine Konditionsarbeit mehr durchführen! Als Vorbereitung 15-20 Minuten Aufwärmen (Laufen, Gehen, Gymnastik).

Bei dieser Zusammenstellung handelt es sich um ein Schema, das den Gegebenheiten angepaßt werden muß. Es ist daher zu berücksichtigen: Der Trainingszustand des Athleten (Training in den Monaten Jänner, Februar, März), sein Leistungsstand überhaupt (persönliche Bestleistung), seine Schwäche (Schnelligkeit oder Stehvermögen), die örtlichen Gegebenheiten (Bahnverhältnisse bei der Zeitnahme) usw. Diese Faktoren müssen bei der Erstellung des persönlichen Trainingsplanes für jeden Athleten in Betracht gezogen werden.

#### Konditionelle Ergänzungsarbeit

Tägliche Übungen für zu Hause, für die Halle oder im Freien.

##### Aufwärmen und Geschmeidigmachen

"Hampelmannhüpfen", "Holzhackerübungen", Arm-Rumpf-Beinkreisen und Ähnliches.

##### Kräftigung der Beinmuskulatur

Hochspringen aus der tiefen Kniebeuge 10 x bis zu 5 Serien

##### Kräftigung der Bauchmuskulatur

Rückenlage: Heben und Senken des Rumpfes 10 x bis zu 5 Serien

##### Kräftigung der Armmuskulatur

Liegestütz: Armbeugen und Strecken 10 x bis zu 5 Serien

##### Kräftigung der Beinheber

Schrägstütz an der Wand: Knie hochreißen abw.l.u.r. je 5x bis zu 5 Serien

##### Schnelligkeitsübung

Schulerstand: Raddfahrbewegung 10 Sekunden zu 5 "

im Freien und in der Halle kommt noch hinzu

Hopser mit hohem Knieeinsatz, Sprungschritte, beidbeinige Schlußsprünge

Skipping (Kniehebelauf) je 30m bis zu 5 x

Treten am Ort je 5 Sek. bis zu 5 x

Abläufe mit Sprungeinsatz bzw. Fallstarts 10 x

Hantelarbeit siehe dort. Dosierung je nach Trainingsstand, Jahreszeit usw.

Formel für die Berechnung der Zeit nach den Angaben in Prozenten:

Bestleistung x 100 Beispiel: für 200m:  $\frac{22\text{Sek} \times 100}{70} = 2200:70 = 31,4$

%

70% von 22Sek = 31,4Sek

70%

Verbandslehrwart Franz C z e r n y

Aufbauprogramm für Mittel- und Langstreckenläufer vom  
30. Jänner bis 1. April.

Beispiel: Winterarbeit eines 1500m-Läufers, Zeit: 4:00.0

Ziel: Verbesserung auf 3:52 - 3:50

Methodischer Weg: Unterteilung der vorher festgelegten, quantitativen Trainingsaufgabe (optimale Belastung).

Quantitative Trainingsaufgabe der Winterarbeit:

Schnelligkeit: 40x100m, 30x150m, 20x200m, (Einsatz 70-75%)

Tempo: 12x300m, 10x400m, 8x500m, (Einsatz 60-65%)

Intervall-Dauerlauf: 5x800m, 4x1000m, 3x1200m (Einsatz 50-55%)

Aufteilung der quantitativen Winterarbeit auf neun Wochen (30.1.-1.4.)

Schnelligkeitsarbeit

	<u>Streckenlänge</u>	<u>Anzahl d. Wiederh.</u>	<u>Serien Wiederhlg.</u>	<u>Pause zw. d. Serien</u>	<u>Pause zw. d. Bemerkungen</u>
1. Woche	100m	10x	4 50m Traben	400m	Traben+Gehen
2. Woche	150m	10x	3 100m Traben	600m	"
3. Woche	200m	5x	4 100m Traben	800m	"
4. Woche	100m	20x	2 50m Traben	800m	"
5. Woche	150m	15x	2 100m Traben	1000m	"
6. Woche	200m	10x	2 100-150m "	1000m	" <u>Tempovorbereitg.:</u>
7. Woche	100m	40x	50-100m "	--	<u>Einlauf+Steig. 6x50</u>
8. Woche	150m	30x	100-150m "	--	" + " 4x100
9. Woche	200m	20x	100-200m "	--	" + " 6x100

Tempoarbeit

1. Woche	300m	4x	3 150m Traben	1000m	Gehen+ Traben
2. Woche	400m	2x	5 200m "	800m	" "
3. Woche	500m	2x	4 250m "	1000m	" "
4. Woche	300m	6x	2 150-200m "	1200m	" "
5. Woche	400m	5x	2 200-300m "	1600m	" "
6. Woche	500m	4x	2 250-400m "	1600-2000m	" "
7. Woche	300m	12x	150-300m "	--	<u>Einluf.+Steig. 4x150/50</u>
8. Woche	400m	10x	200-400m "	--	" " 3x200/50
9. Woche	500m	8x	250-500m "	--	" " 3x150+300

Intervall + Dauerlauf

1. Woche	800m	5x	800m Traben	--	
2. Woche	1000m	4x	1000m "	--	
3. Woche	1200m	3x	1200m "	--	
4. Woche	800m	5x	600m "	--	
5. Woche	1000m	4x	800m "	--	
6. Woche	1200m	3x	1000m "	--	<u>Tempovorbereitung:</u>
7. Woche	800m	5x	400m "	--	<u>Einluf.+Steig. 4x200/50Tr.</u>
8. Woche	1000m	4x	600m "	--	" " 5x200/100Tr.
9. Woche	1200m	3x	800m "	--	" " 3x200+2x400

Wocheneinteilung:	im Freien	in der Halle	Insgesamt
Jänner	3	1	4
Februar	4	1	5
März	5 +	-	6
April	6 +	-	7

+) hinzu kommt eine Geländelauf (Wettkampf) oder Dauerlauf (Ausflug)-Kontrolltraining.

J ä n n e r : Vorbereitung der planmäßigen Arbeit regelmäßiges Training mit folgenden Trainingsaufgaben pro Woche:

1 x Intervalltraining mit kurzen Teilstrecken  
 1 x " " mittleren "  
 1 x " " längeren "

Letzte Vorbereitung der Wettkampfsaison 4.-30.IV.

Ziel: 3:52 - 3:50 (Rundenzeiten: 60-62-63-45 Sekunden)  
 Zwischenzeiten: 2:02 3:05

Aufgabe und Ziel für April: Vorbereitung des Wettkampfrhythmus, Erreichung der Zwischenzeit über 1200m (3:05) Ende April.

Aus den Runden bzw. Zwischenzeiten ist zu ersichen, daß mit der Verkürzung der Strecke das Tempo der Teilstrecken schneller werden muß.

400m	60 Sek.	200m	28 Sek.
300m	44 Sek.	100m	13 Sek.

	Schnelligkeit				Pause	
1. Woche	100m	14 Sek.	10x	3 Serien	100m bzw.	800m Traben
2. Woche	150m	22 "	5x	4 "	150m bzw.	800m "
3. Woche	200m	29 "	10x	"	100m - 200 m	"
4. Woche	100m	13.5 "	10x	2 "	100m bzw.	800m "

	Tempoläufe					
1. Woche	300m	45 Sek.	5x	2 Serien	150-300m bzw.	1200m Traben
2. Woche	400m	61.5 "	4x	2 "	200m	" 1000m "
3. Woche	300m	44 "	4x	2 "	300m	" 1200m "
4. Woche	400m	60 "	5x		200-400m	"

	Tempoausdauer					
1. Woche	600m	1:32 Sek	3x		600 m	Traben
2. Woche	800m	2:04 "	2x		800 m	"
3. Woche	600m	1:30 "	2x		600 m	"
4. Woche	Kontrolllauf	1200m	3:05 - 3:06			

Diese Vorbereitung wird durch die Aufbauwettkämpfe im Monat Mai (800m, 1000m und gegen Monatsende 1500m) abgeschlossen. Mit diesem Aufbau kann ab Mitte Juni der erste Höhepunkt erreicht werden und bis Ende Juli (österr. Meisterschaften) gehalten werden. Anschließend nach einer Woche Entspannungstraining wird eine weitere Vorbereitung von drei Wochen nötig sein, um den zweiten Höhepunkt im September - Oktober zu sichern.

Ab Mai besteht das Training aus der qualitativen Vorbereitung für die Wettkämpfe.

Trainer Sandor R o z s n y o i