



Mitteilungen

des Österreichischen Leichtathletik - Verbandes

Wien 4, Prinz Eugenstraße 12
Telefon 65-73-50

P. b. b.

Verlagspostamt Wien 50
Erscheinungsort W i e n

11. Folge 1962

W i e n, am 15. Dezember 1962

Aus dem Inhalt:

Seite	2: Verbandsmitteilungen
	3: Internationales Meeting in Meran
	4/5: Österreichischer Cup 1962
	6: Kalenderkonferenz für 1963
	7/8: Terminkalendervorschlag für 1963
	9/10: Ergebnisse intern. Veranstaltungen
	Beilage für den Lehrwart: Speerwurf

S i t z u n g _ d e s _ T o t o a u s s c h u ß e s

Samstag den 19. I. 1963 im Haus des Sports Wien 4., Prinz Eugenstr. 12
B e g i n n : 15 Uhr

E r w e i t e r t e _ V o r s t a n d s s i t z u n g

Samstag den 19. I. 1963 im Haus des Sports Wien 4., Prinz Eugenstr. 12
B e g i n n : 17 Uhr

V e r b a n d s t a g _ d e s _ Ö L V

Samstag den 23. Feber 1963 im Haus des Sports 4., Prinz Eugenstr. 12
B e g i n n : 14 Uhr

W o c h e n e n d l e h r g a n g _ f ü r _ T r a i n e r - L e h r w a r t e _ u n d _ Ü b u n g s l e i t e r

In Zusammenarbeit mit der Bundesanstalt für Leibeserziehung
Wien, findet am 12. und 13. Jänner 1963 ein Wochenendlehrgang
für Vereinstrainer, Lehrwarte und Übungsleiter statt.

P r o g r a m m :

S a m s t a g den 12. Jänner 1963:

14.30 E r ö f f n u n g

15.00 O. St. R. Prof. K. Deschka: Die Trainertagung des ELLV
in Warschau

16.00 Peterlik Franz: Konditionsarbeit für Werfer

17.00 Auer Franz: " " für Springer

18.00 Ringfilme 1962

Ort: Turnhalle der BAfL Wien 8., Langegasse 78.

Die Halle kann nur mit Turnschuhen betreten werden, bitte daher
Turnschuhe mitbringen!

S o n t a g den 13. Jänner 1963:

8.30 Klaban Rudolf: Das Training des 400-800m Läufers

9.30 Bucher Franz: Das Training des Speerwerfers

10.30 Klein Otto: Das Training des Hochspringers

11.30 Filmbericht über die Europameisterschaften 1962

Ort: BAfL Wien 9., Sensengasse 3 Hörsaal 1

W e t t k a m p f a n g e b o t

Der VfB (Verein für Bewegungsspiele) Stuttgart, sucht
für Pfingsten 1963 einen Wettkampfgegner in Österreich. Der Ver-
gleichskampf soll auf Rückkampfbasis evtl. im Herbst 1963 oder zu
Pfingsten 1964 abgeschlossen werden.

Interessierte Vereine können die Vorkorrespondenz direkt
mit Herrn Erich Wiest 7 Stuttgart - Wangen Marktplatz 6
führen.

Unser Hammerwurfmeister Heinz Thun hat vom italienischen und spa-
nischen L.A. Verband Einladungen erhalten, bei Instruktionkursen
für Hammerwurf als Demonstrator tätig zu sein !

ÖLV-Trainer Franz Peterlik wurde aus Anlaß seiner 25 jährigen Zu-
gehörigkeit zum Sportlehrerverband, das silberne Ehrenzeichen des
ÖLSV überreicht ! Herzlichen Glückwunsch für diese Auszeichnung !

Der Österreichische Leichtathletik Verband

wünscht allen A k t i v e n und F u n k t i o n ä r e n
ein frohes Weihnachtsfest und viel E r f o l g für 1963 !

10 Jahre internationale Wettkämpfe in Meran

Alle Jahre wieder - allerdings heuer das letzte Mal, da 1963 die Wettkämpfe nicht mehr stattfinden - fuhr eine kleine Mannschaft nach dem Süden, um die wertvolle Trophäe einmal zu gewinnen. Leider kamen wir diesmal wieder um einige Punkte zu kurz. Dafür entschuldigte uns Donner mit einem Spätsommerrekord in seiner Spezialdisziplin. 1.80, 1.90, 1.95 im 1. Versuch, 1.98 beim zweiten genügten schon zum Sieg. Donner, ein alter Hasadeur lies sich die Latte auf die neue Rekordmarke von 2.03m legen ... und sprang im ersten Versuch darüber hinweg. Die Freude war groß, denn diese 2.03 waren zugleich Stadionrekord. Ein zweites Mal braußte der Jubel auf, als Gamper die 100m in 10.4 - Stadionrekord - vor Sardi Italien und Berger durchlief. Eine beschämende Vorstellung gab unsere 4x100m Staffel. So wechseln Anfänger, aber keine Sprinter, die alle 10.6 laufen können. Einiges Befremden und einen berechtigten Urmut seitens der Läufer löste die Entscheidung des Schiedsrichters aus, die ersten 200m in Bahnen zu laufen. Die Laufbahn ist 350m lang und somit hätten die ersten 100m in der Geraden überhaupt keine Schwierigkeiten geboten. Die Vorschrift aber verlangte, daß eine Kurve in Bahnen gelaufen werden muß. So mußten eben 200m in Bahnen gelaufen werden. Aber alle diese Schwierigkeiten lösten sich bei der schon bekannten Siegesfeier von selbst und mit Goldplakette und vielen schönen Preisen ging es wieder nach Hause.

F.P.

100m Vorläufe:	3. Grad	11.2		
	1. Berger	10.9	Zwlf. 2. Berger	10.8
Endlauf:	1. Gamper	Dtschld	10.4	Stadionrekord eingest.
	2. Sardi	ITA	10.6	
	3. Berger	Ö	10.7	
200m Vorläufe:	3. Nöster		22.3;	5. Hrandek 22.8
800m Vorläufe:	1. Tulzer		1:57.0	
	1. Klaban		1:55.3	
Endlauf:	1. Misalla	D	1:50.5	
	2. Tulzer	Ö	1:51.1	
	3. Klaban	Ö	1:52.1	
400m Endlauf:	3. Haid	Ö	49.0	
500m :	3. Gansl		14:42.3	
4x100m:	3. Österreich		42.5	(Grad, Nöster, Berger, Hrandek)
110m Hürden:	3. Lerch		15.6	
Hochsprung:	1. Donner		2.03m	österr. u. Stadionrekord
Weit:	3. Mandl		6.78m	
	4. Donner		6.77m	
Kugel:	7. Pötsch		15.00m	
Diskus:	6. Köppel		48.09m	
Speer:	4. Löberbauer		64.90m	
Frauen 100m:	6. Tischner		12.9	(Vorlauf 12.7)
200m:	6. Lechleuthner		27.3	
80m Hü:	4. Flegel		11.8;	6. Schendenwein 12.4

3 x 100m Österr. Meisterschaft 1962

Am 20.X.1962 wurde in Leoben der Wiederholungslauf der 3x100m-Staffel ausgetragen und ergab folgendes Resultat:

1. Post-Graz I (Leitgeb, Oswald, Wicher)	7:44.8
2. Post-Graz II (Foitl, Berger, Schackl)	7:57.0
3. Union - Salzburg (Klinger, Höllhuber, Hopfgartner)	7:57.2
4. Polizei SV-Leoben (Kögl, Höfle, Fabian)	8:02.8

Österreichischer Cup 1962

Rang	Verein	Gesamt		Männer		Frauen	
		Punkte		Punkte	Rang	Punkte	Rang
1.	ULC - Linz	50.828		32.024	2.	18.804	3.
2.	Union - Salzburg	39.742		18.146	5.	21.596	1.
3.	W A C	34.146		26.179	3.	7.967	9.
4.	Post SV Graz	33.739		33.739	1.	-	
5.	Union - West - Wien	30.363		23.389	4.	6.974	11.
6.	Klagenfurter L.C.	23.670		12.433	8.	11.237	5.
7.	Union - St.Pölten	23.174		3.633	30.	19.541	2.
8.	Union - Graz	19.297		12.721	7.	6.576	12.
9.	Innsbrucker T.V.	18.262		6.363	18.	11.999	4.
10.	Cricket	18.081		10.638	10.	7.443	10.
11.	Tsch.-Innsbruck	17.891		9.085	12.	8.806	8.
12.	Reichsbund	17.213		15.866	6.	1.347	27.
13.	ÖMV - Auersthal	16.023		5.854	19.	10.169	6.
14.	ATSV - Linz	14.975		4.892	22.	10.083	7.
15.	UKJ - Wien	12.632		11.892	9.	740	31.
16.	W A F	12.483		8.654	15.	3.829	16.
17.	UKSch - Wien	11.896		9.817	11.	2.079	22.
18.	ATV - Linz	8.974		8.974	13.	-	
19.	Kapfenberger S.V.	8.935		7.409	16.	1.526	26.
20.	Polizei S.V.-Leoben	8.795		8.795	14.	-	
21.	Polizei S.V. - Graz	8.159		4.720	25.	3.439	17.
22.	Allg. T.V. - Graz	7.999		5.526	21.	2.473	19.
23.	Grazer A. K.	7.655		3.698	28.	3.957	15.
24.	Klagenfurter A.C.	7.434		2.825	32.	4.609	13.
25.	Tsch. Feldkirch	6.808		6.808	17.	-	
26.	ASKÖ - Villach	5.863		4.257	26.	1.606	25.
27.	Herzmansky - Wien	5.631		5.631	20.	-	
28.	SK VOEST - Linz	5.373		4.735	24.	.638	33.
29.	Union-Alt Brigittenau	5.294		1.312	41.	3.982	14.
30.	L C - Tirol	4.747		4.747	23.	-	
31.	Tsch. - Lustenau	4.504		2.646	33.	1.855	23.
32.	SV - Reutte	4.211		4.211	27.	-	
33.	Salzkammergut L.K.	4.054		1.451	39.	2.603	18.
34.	Union - Klagenfurt	3.657		3.657	29.	-	
35.	Amateure Steyr	3.330		870	43.	2.460	20.
36.	ATUS - Ternitz	3.065		3.065	31.	-	
37.	ULC - Dornbirn	2.538		827	47.	1.711	24.
38.	Rapid - Wien	2.478		2.478	34.	-	
39.	Tsch.-Bregenz	2.458		2.458	35.	-	
40.	Union - Eisenstadt	2.385		2.385	36.	-	
41.	Union - Eisenerz	2.210		2.210	37.	-	
42.	ATUS - Wr.Neustadt	2.144		-		2.144	21.
43.	Tsch. - Gisingen	1.746		1.746	38.	-	
44.	ATSV - Grieskirchen	1.430		1.430	40.	-	
45.	Tsch. - Dornbirn	885		885	42.	-	
46.	ATSV - Salzburg	855		855	44.	-	
	Am. St. Veit	855		855		-	
48.	Union - Langenlebarn	849		-		849	28.
49.	Union - Krems	806		-		806	29.
50.	SV - Schwanberg	798		-		798	30.
51.	SV - Gallneukirchen	764		764	46.	-	
52.	ULC - Weinviertel	690		690	47.	-	
53.	W A T - 20	681		-		681	32.
54.	T V - Salzburg	645		645	48.	-	
55.	ULC - Wels	618		618	49.	-	
56.	W A T - 10	577		577	50.	-	
57.	TSV - Preding	553		553	51.	-	
58.	ATUS - Innsbruck	528		528	52.	-	
59.	KSV - Ortman	505		505	53.	-	
60.	ESV - St.Pölten	476		476	54.	-	

Punkteaufteilung auf die einzelnen Altersklassen

Senioren:		Frauen:	
1. ULC-Linz	18.335	1. ULC-Linz	12.422
2. Post-Graz	11.469	2. I T V	7.172
3. Union-Salzburg	9.626	3. Union-Salzburg	6.771
4. W A C	9.470	4. Cricket	5.849
5. Reichsbund	9.138	5. W A C	4.805
6. Cricket	6.399	6. ATSV-Linz	4.541
Männliche Junioren:		Weibliche Junioren:	
1. Post-Graz	13.704	1. Union-St.Pölten	8.129
2. ULC-Linz	12.181	2. Union-Salzburg	6.819
3. UKJ-Wien	7.618	3. ÖMV-Auersthal	6.107
4. W A C	7.404	4. Tsch.-Innsbruck	4.326
5. Reichsbund	6.728	5. K L C	3.626
6. K L C	6.324	6. U W W	3.073
Männliche Jugend:		Weibliche Jugend:	
1. U W W	13.799	1. Union-Salzburg	8.006
2. W A C	9.287	2. Union-St.Pölten	6.966
3. Post-Graz	8.536	3. ULC-Linz	6.382
4. Union-Graz	5.302	4. KLC	4.492
5. Union-Salzburg	5.235	5. I T V	3.675
6. I T V	3.881	6. ATSV - Linz	3.448

B u n d e s l ä n d e r - - A u f t e i l u n g

	G e s a m t		M ä n n e r		F r a u e n	
	Punkte	Rang	Punkte	Rang	Punkte	Rang
1. W i e n	151.475		116.433	1.	35.042	1.
2. Steiermark	98.140		79.371	2.	18.769	6.
3. Ober-Österreich	90.346		55.758	3.	34.588	2.
4. Nieder-Österreich	47.705		14.196	8.	33.509	3.
5. Tirol	41.242		24.834	4.	20.805	5.
6. Kärnten	41.479		24.027	5.	17.452	7.
7. Salzburg	41.242		19.646	6.	21.596	4.
8. Vorarlberg	18.939		15.373	7.	3.566	8.
9. Burgenland	2.385		2.385	9.	-	

ULC-Linz wurde überlegener Gesamtsieger im Ö.Cup und erreichte als 1.Verein über 50.000 Punkte. Vier weitere Vereine erzielten über 30.000 Punkte gegenüber 1961, wo dies nur einem einzigen Verein gelang. Dabei erreicht U-Salzburg fast 40.000 Punkte. Der WAC konnte sich vom 8.auf den 3.Platz vorschieben und UWW sogar vom 18. auf den 5.Platz !

In der Männerklasse belegte Post-Graz mit fast der gleichen Punkteanzahl wie im Vorjahr den 1.Platz vor ULC-Linz, der gegenüber 1961 fast 6000 Punkte und damit den 1.Platz verliert.

Bei den Frauen wurde der Vorjahrssieger U-St.Pölten von Union-Salzburg abgelöst.

In den Altersklassen siegte bei den Männern wie bei den Frauen der ULC-Linz überlegen vor Post-Graz bzw. ITV. In der Juniorenklasse führt bei den Männern Post-Graz knapp vor ULC-Linz und bei den Frauen U-St.Pölten knapp vor Union-Salzburg. Bei der männl. Jugend steht UWW an 1.Stelle mit über 4000 Punkten vor WAC, während der Vorsprung von U-Salzburg vor U-St.Pölten nur rund 1000 Punkte beträgt. In der Gesamtwertung der Bundesländer konnte Wien sich leicht verbessern, während Stmk über 20.000 Punkte gegenüber 1961 verliert. In der Reihung, wird Kärnten von Tirol auf den 6.Platz verwiesen.

Bei den Männern hat Wien seine Punktezahl gegenüber 1961 um fast 13.000 erhöhen können, während die Stmk beinahe dieselbe Punktezahl verliert. Tirol konnte um rund 10.000 Punkte mehr erreichen, während Kärnten rund 7000 Punkte verliert und damit den 4. Platz an Tirol abgeben muß. Bei den Frauen verliert Wien rund 10.000 Punkte, während O.Ö. 15.000 gewinnt und damit nur knapp von Wien geschlagen wird. N.Ö. verliert rund 7.000 Punkte, kann aber den 3. Platz noch halten. Salzburg verbessert sich um rund 9000 Punkte und überholt damit Tirol.

Internationale Kalenderkonferenz für 1963 in Prag

Die seit einigen Jahren mit bestem Erfolg veranstaltete Kalenderkonferenz aller europäischen Länder am Ende der Saison, hat sich gut bewährt und bietet auf rascheste Weise die Möglichkeit, internationale Vereinbarungen unter Berücksichtigung der Interessen anderer Veranstaltungen zu treffen. Der immer enger werdende internationale Sportverkehr bedarf einer Lenkung, um so wohl die nationalen Interessen, wie jene der Aktiven in einem zumutbarem Rahmen zu bringen. Ausgehend von den interkontinentalen **Veranstaltungen bzw. den einzelnen Landesmeisterschaften, werden die restlichen freien Termine der Saisonmonate Juni bis Oktober mit Länderkämpfen oder intern. Meetings ausgefüllt.**

Aus einer großen Zahl von Wünschen und Anträgen, welche an den österr. Vertreter herangetragen wurden, ergaben sich unter Berücksichtigung der terminmäßigen und finanziellen Möglichkeiten folgende Länderkampfvereinbarungen:

Männer: 13./14. Juli Österreich - Griechenland - Italien in Bologna
28. Juli Österreich - Holland in Österreich
14./15. Sept. Österreich - Belgien in Leoben
Frauen: 28. Juli Österreich - Italien in Österreich
29. Sept. Österreich - Frankreich in Straßburg
Jugend: 6./7. Juli Österreich - Jugoslawien vorauss. in Graz
(bei d. männl. Jugend auch d. l. Juniorenjahrgang)

Von den zahlreichen im intern. Terminkalender enthaltenen Int. Meetings, welche für unsere Spitzenathleten in Frage kommen, wurden bei diversen Veranstaltungen fixe Einladungen vereinbart, sodaß auch für 1963 genügend intern. Starts gesichert sind.

Die beiden in Österreich stattfindenden intern. Meetings des ULC - Linz am 1. Juni und des WAC am 17. Juli wurden wunschgemäß in den Terminkalender aufgenommen.

Wegen der Vergebung der Länderkämpfe gegen Holland Männer und Italien-Frauen, mögen sich interessierte Landesverbände oder Vereine mit geeigneten Sportanlagen an den ÖLV wenden. Neben einer einwandfreien Durchführung, müssen die kompletten Spesen - Aufenthaltskosten für beide Mannschaften (30 Gäste 2 1/2 Tage, 30 Österreicher 2 Tage Aufenthalt bzw. 20 Gäste 2 1/2 Tage und 20 Österreicherinnen 2 Tage) - und eine Pauschalvergütung für die Anreisepesen der österr. Mannschaft übernommen werden. Beide Veranstaltungen werden an einem Tag abgewickelt (Samstag oder Sonntag).

Weiters steht noch die Vergebung der 25km-Straßenmeisterschaft am 19. Mai, der Bundesvergleichskampf der Jugend am 8.9. Juni und die Endrunde der Vereinsmannschaftsmeisterschaft am 5.6. Oktober offen. Alle vorgenannten Veranstaltungen müssen bis zum Verbandstag 1963 unter Dach und Fach sein, damit die Veranstalter rechtzeitig mit den Vorarbeiten beginnen können.

Dipl. Ing. E. Glaser

Terminkalendervorschlag für 1963

SA 23.III.	Geländelauf 10 KM.	Brüssel
SC 28.IV.	Geländemeisterschaft	Salzburg
SO 19.V.	25 KM. Straßenmeisterschaft	?
SA 25.V.	1. Pflichtdurchgang	
SO 26.V.	Mannschaftsmeisterschaft	
SO 26.V.	Intern. Meeting M.	Trento
SA 1.VI.	Intern. Meeting ULC Linz	Linz
SA 8.VI.	Bundesländer-	
SO 9.VI.	Vergleichskampf	Leoben
SA 15.VI.	Intern. Meeting Stuttg.Kickers	Stuttgart
SA 15.VI.	2.Pflichtdurchgang	
SO 16.VI.	Mannschaftsmeisterschaft	
SO 16.VI.	Kosucinski Memorial	Warschau
SA 22.VI.	Intern. Meeting M+F DVFL	Ost-Berlin
SA 22.VI.	Städtekampf	
SO 23.VI.	Wien - Krakau M+F	Wien
MI 26.VI.	Intern. Meeting M+F	Mainz
SA 29.VI.	Intern. Meeting M+F Istaf	West-Berlin
SA 29.VI.	Jugend- u. Junioren-	Innsbruck Jgd.
SO 30.VI.	Meisterschaft	O. Ö. Jun.
DI 2.VII.	Intern. Meeting M+F LC Zürich	Zürich
DO 4.VII.	Intern. Meeting M+F SC Milano	Mailand
SA 6.VII.	Jugend Länderkampf M+W	
SO 7.VII.	Jugoslawien-Österreich ÖLV	Graz-Liebenau
MI 10.VII.	Intern. Meeting M+F ASV Köln	Köln
MI 10.VII.	A S K Ö -	
SO 14.VII.	Bundesmeisterschaft	
SA 13.VII.	Länderkampf Italien-	
SO 14.VII.	Österreich-Griechenland M Fidal	Bologna
MI 17.VII.	Intern. Meeting M+F WAC	Wien
SA 20.VII.	Landes-	
SO 21.VII.	Meisterschaften	
SO 21.VII.	Intern. Marathonlauf SC Spartakus	Sceged
FR 26.VII.	Rosicky Memorial M+F	Prag
SO 28.VII.	Länderkampf Italien-Österr. F ÖLV	?
SO 28.VII.	Länderkampf Holland-Österr. M ÖLV	?

FR	2.VIII.	Österr. Einzel-, Staffel-u.	
SO	4.VIII.	Marathonmeisterschaft M+F	Klagenfurt
SA	3.VIII.	Intern. Meeting M+F BFA Leipzig	Leipzig
SA	10.VIII.	Mehrkampfmeisterschaft für	
SO	11.VIII.	Männer, Frauen, m. u. w. Junioren	Steiermark
DI	13.VIII.	Intern. Meeting M+F 1.FC Nürnberg	Nürnberg
SA	24.VIII.	Intern. Meeting M+F Pravda	Bratislava
SA	24.VIII.	3. Pflichtdurchgang	
SO	25.VIII.	Mannschaftsmeisterschaft	
SA	31.VIII.	Intern. Meeting M+F VFB Friedrichsh	Friedrichshafen
SA	31.VIII.	Städtekampf Berlin, Amsterdam, M+F	
SO	1.IX.	Wien, Frankfurt, Hannover, München	West-Berlin
SO	1.IX.	Intern. Meeting M+F TSU Lindau	Lindau
FR	6.IX.	FICEP-	
SO	8.IX.	Meisterschaften	
SA	14.IX.	Länderkampf Männer	
SO	15.IX.	Belgien - Österreich	Leoben
SA	14.IX.	Mehrkampfmeisterschaft	
SO	15.IX.	männl. u. weibl. Jugend	Niederösterr.
SA	21.IX.	Intern. Meeting M+F Decathlon	Prag
SA	21.IX.	Union -	
SO	22.IX.	West - Wien - Cup	
SO	22.IX.	Rud. Harbig Memorial M+F BFA Dresden	Dresden
SO	22.IX.	Cross Rude Pravo M	Prag
DI	24.IX.	Intern. Meeting M	Pilsen
SA	28.IX.	Intern. Mehrkämpfe M DLV	?
SO	29.IX.	" " " "	
SO	29.IX.	Länderkampf Fr. Frankreich-Österr.	Frankreich
FR	4.X.	Intern. Meeting M+F	Bratislava
SA	5.X.	Intern. Meeting M+F U.I.S.P.	Siena
SA	5.X.	Endrunde	
SO	6.X.	Mannschaftsmeisterschaft	?
FR	11.X.	Intern. Rumänische	
SO	13.X.	Meisterschaften	Bukarest
SO	13.X.	Intern. Marathonlauf	Kaschau

Internationale Wettkämpfe in Pilsen.

Zwei österr. Siege und eine Jahresbestleistung.

Am 25. Sept. starteten die österr. Athleten in Pilsen und konnten bedeutende Erfolge erringen. Im großen Preis von Pilsen über 5000m starteten 28 Spitzenkürner aus 7 Staaten und lieferten sich in dem überaus scharfen Rennen herrliche Positionskämpfe, die ihren Niederschlag in den erzielten Zeiten fanden. Nicht weniger als 29 Läufer kamen unter 15 Minuten. Horst GANSEL bewies ungeheuren Kampfgeist und erzielte als 14. im Einlauf neue Jahresbestleistung, gleichzeitig neuen oberösterr. Rekord, mit der sehr guten Zeit von 14.32.4 er blieb damit nur 25 Sekunden hinter dem Sieger NIKITIN (SSSR), welcher 14.07.4 benötigte. Zweiter wurde der Russe SAMOJLOV in 14.10.6, ZHANAL (CSSR) 14.11.2. Der Ostdeutsche HÖNICKE lief 14.18.6, der Holländer DELNOYE 14.19.8 und der Schwede NILSSON 14.22.8.

Das Hindernislaufen über 3000 m konnte STEINBACH durch kluge Einteilung knapp, aber sicher gewinnen. Da das Rennen verbunmelt wurde, genügten 9.17.9 zum Sieg. 2. wurde CUJE (Holland), 3. der Ostdeutsche BOETGER.

Über 1500 m war WICHER klar überlegen und führte vom Start bis ins Ziel vor dem resignierendem Tschechen FASCHINGBAUER. Zeit: 3.58.4. 2500 Zuschauer spendeten den siegreichen Österreichern verdienten Beifall. Die Veranstalter waren bestens bemüht, den Gästen den Aufenthalt so schön als nur möglich zu gestalten.

Intern. Geländelauf des " RUDÉ PRAVO " in Prag.

Sehr gute Leistung der Österreicher.

Zu dieser intern. Großveranstaltung wurden die Athleten GANSEL, WICHER und STEINBACH nominiert und konnten eine bemerkenswert gute Gesamtleistung und günstige Plätze erreichen. Der Linzer GANSEL lief ein taktisch klug durchdachtes Rennen, zeigte keinerlei Angst vor seinen international erfahrenen und bekanntesten Gegnern aus 10 Ländern Europas und Afrikas, mischte tüchtig mit und erreichte die bisher beste von einem Österreicher erzielte Zeit. Er lieferte in diesem Rennen den Beweis, daß er auch über 10.000 m den bisherigen Rekord erschüttern kann. Aber auch WICHER und STEINBACH enttäuschten nicht und erreichten in dem Massenfeld, Trotz der etwas zu langsamen ersten Runde, gute Plätze und entsprechende Zeiten.

GANSEL wurde 13. in der ausgezeichneten Zeit von 17.45 knapp vor dem tschechischen Spitzenläufer BOHATY, welcher 17.45.6 benötigte. Auch der Olympiazweite 1960 (Marathon) RHADY aus Marokko blieb hinter Gansel. WICHER wurde 26. in 18.26, STEINBACH 27. in 18.26.2, also Endkampf der beiden Österreicher. In der Mannschaftswertung erkämpfte sich Österreich den sechsten Platz vor Holland, Frankreich und CSSR II.

Sieger blieb der taktisch ausgezeichnet laufende Meister der CSSR JUREK in 17.11.4, vor den beiden Russen SAMOJLOV 17.16.2 und CHUZIN 17.17.8. Trotz Regenwetter fanden sich zu diesem Kampf "vereinter Nationen" mehr als 5000 Zuschauer ein. Die sehr gut organisierte Veranstaltung zählt zu den besten ihrer Art in Europa und die Veranstalter spendeten nicht nur wertvolle, sondern auch praktische Ehrenpreise und zeigten sich als Gastgeber von der allerbesten Seite.

Internationaler Marathonlauf in Kosice

Am 7. Oktober wurde in der ostslowakischen Stadt Kosice, der 32. Jahrgang des intern. Marathonlaufes ausgetragen, bei dem 85 Läufer aus 10 europäischen Staaten und ein Amerikaner an den Start gingen. Diese Großveranstaltung war wie immer beispielhaft organisiert und wurde damit ihrem Ruf, mächtigster und bestbesetzter Marathonlauf der Welt zu sein, gerecht. Die Gastgeber überboten sich an Entgegenkommen und Liebenswürdigkeit, welche auch durch einen Störversuch Außenstehender dem österr. Mannschaftsführer gegenüber nicht beeinträchtigt wurde.

Bei 22 Wärmegrade und starkem Nordwind konnten sich unsere Läufer HERMANN und KIRCHBICHLER trotz mangelnder intern. Erfahrung, der vornehmen Gesellschaft gut anpassen und erreichten Plätze in der ersten Zwanzigergruppe, eine aner kennenswerte Leistung. Kirchbichler wurde 17. in 2:49.19.6

Hermann 18. in 2:50.55.4

Den Sieg erkämpfte sich der Bekannte Meister der CSSR, Dr. Paul KANTOREK in 2:28.29.8 auf den letzten Metern gegen den zähen Amerikaner EDELEN (2:28.31.4) und dem Ostdeutschen MOSER (2:30:15.8). Zwei Läufer gaben auf, der letzte benötigte 3:46:43.6.

In der Mannschaftswertung konnten sich die Österreicher an sechster Stelle vor Ungarn plazieren.

Picha

Eigentümer, Herausgeber, Verleger und Druck:

Ö s t e r r e i c h i s c h e r Leichtathletikverband

Für den Inhalt verantwortlich: Dr. Erich P u l t a r

alle W i e n IV., Prinz Eugenstr. 12 Tel. 65-73-50

Erscheinungsort: W i e n Verlagspostamt: Wien 50

T r a i n i n g s a u f b a u f ü r S p e e r w u r f
J a h r e s - T r a i n i n g s p l a n

	V o r b e r e i t u n g s z e i t				Vorwettkpfz.		Hauptwettkampfzeit		
	1. Periode 90-120 Min. Train. Zeit				2. P. 120 Min.		3. P. 90-120 Min.		
	4 Tage pro Woche		5 Tage pro Woche		6 Tage		4-5 Tage pro Woche		
	Nov. Dez.		J ä n n e r	F e b e r	M ä r z	A p r i l	M a i	J u n i J u l i - A u g - S e p t - O k t.	
Mo	H a l l e		K r a f t		F	K o d e r	F+S oder A+S wenn Sonntag Wettkampf		
Di	R u h e		T r a i n i n g i m F r e i e n						
Mi	K r a f t t r a i n i n g								
Do	R u h e				T r a i n i n g i m F r e i e n				
Fr	K r a f t				T r a i n i n g i m F r e i e n oder Ruhe wenn Samstg Wettkpf				
Sa	F	H a l l e		F	F	W e t t k a m p f			
So	R u h e u n d S a u n a				W e t t k a m p f				

Die stark eingerahmten Tage sind für Anfänger in der 1. Periode unbedingt erforderlich für einen guten Jahresaufbau.

Erklärung der Abkürzungen: A - Aktive Ruhe K - Krafttraining
F - Training im Freien R - Ruhetag
W - Wettkampf H - Hallentraining S - Sauna

Der Aufbau geht in 3 Perioden vor sich; ungefähre Zeiträume hiefür:

1. Periode: Vorbereitungszeit November bis Mitte April
2. " Vorwettkampfzeit Mitte April bis Ende Juni
3. " Hauptwettkampfzeit Juli bis Mitte Oktober

Arbeit in der 1. Periode (Aufbauzeit):

H a l l e : Dauer der reinen Trainingsarbeit ca. 80 - 100 Minuten. Aufwärmen mit Medizinball, durch ein Spiel, durch allgemeine erwärmende Gymnastik usw.; anschließend " Zirkeltraining" Beispiele hiefür - Pensum eines Trainings für Fortgeschrittene; Anfänger ca. 20% weniger.

- 1) 3 x an den Tauen hochklettern
- 10 Sprünge mit dem Sprungbein und
- 15 " " " anderen Bein über den Sprungkasten (Tisch mit Federbrett
- 3 - 5 Turnsaallängen Häschenhüpfer mit Belastung (med. Ball usw.)
- 6 Vierer Serien Bauchmuskelübungen mit Gewicht im Nacken
- 5 " Kniebeugen mit Gewicht oder Partner (ca. 80%)
- 6 x 1 Minute Handgelenkskräftigung mit kleinen Hanteln.

- 2) 6 Viererserien Dankdrücken (ca 60 - 70 %)
5 x 1 Minute Schnurspringen
4 x 20 Beinklappen in der Rückenlage
4 Zehnerserien Liegestütz
je 3 Turnsaallängen einbeiniges Springen mit Anhocken des Sprungbeines l.u.r.
5 Dreierserien Sturzhang auf den Ringen
- 3) 5 Zehnerserien Hochwerfen des schweren Medizinballes
2 x 1 Runde im Turnsaal mit langen Ausfallschritten gehen
3 x 20 Hocksprünge am Ort - ohne Zwischensprung
4 Zehnerserien Rumpfsenken mit Medizinball in Hochhalte
5 Fünferserien Beinheben im Hang rückl. an der Sprossenwand
5 " Gewichtreissen ohne Umsprung, ohne Abstellen
(Tempoarbeit mit 20 - 40kg.)
- 4) 5 Zehnerserien Oberkörper aus der Rückenlage rasch aufrichten;
Zehen unter der Sprossenwand, Beine gestreckt
je 15 Sprünge l.u.r. mit 3 Anlaufschritten von einem Sprungkasten-
teil (40cm hoch) über eine Schnur (1.50 - 2m)
6 Dreierserien Klimmzüge am Hochreck
2 Turnsaallängen beidbeinige Hochweitsprünge mit Anhocken d.Knie
5 Fünferserien Liegestütz auf den Fingerspitzen
6 Fünferserien Rumpfbeugen bis die Fingerspitzen den Boden be-
rühren - mit und ohne Gewicht - aus Rückenlage
auf einem Sprungkasten (ca 60cm hoch) nur bis zum
Gesäß aufliegend, Partner hält die Beine nieder

Aus obiger Aufstellung können beliebige Kombinationen zusammengestellt werden. Zwischen den einzelnen Übungsteilen sollen beim Fortgeschrittenen keine Pausen eingelegt werden; der Wechsel von einem Gerät zum anderen ist Wechsel genug. Weiteres wäre zu beachten, daß keine Übungsserie in einem Zug durchgeführt werden soll; der Zweck würde sonst nicht erreicht. Zum besseren Verständnis die Arbeitsweise der Gruppe 4 z.B.: 3 Klimmzüge am Reck ... 1 Zehnerserie Bauchmuskelübungen (Sprossenwand) ... 1 Turnsaallänge Hochweitsprünge ... usw. Es sollen nie die gleichen Muskelgruppen hintereinander beansprucht werden!

Spezialübungen:

Wurfübungen mit Med. Ball: über dem Kopf einhändig mit leichtem Ball, mit schwerem beidhändig (Arme dabei rückwärts nicht abknicken) Wurf nach rückwärts, Würfe im Sitz am Boden, auf einem Sprungkasten, usw. einbeinige Hochweitsprünge mit Anhocken des Sprungbeines zuerst ohne dann mit Med. Ball vor der Bauch, Bauchmuskelübungen jeglicher Art aber auf Explosivität (nicht auf Dauer), weite Grätschstellung... leichtes Gewicht im Nacken; Verlagerung des Körpergewichtes von links nach rechts, gehen mit tiefem Niederhocken bei jedem Schritt... Oberkörper bleibt aufrecht (mindestens eine Runde im Turnsaal) länger Ausfallschritt mit 2maligem Nachfedern.
Als Abschluß all dieser Übungen gut auslaufen oder 15 - 20 Minuten Spiel: Volley- oder Basketballspiel.

Zur Gewichtsarbeit: Dauer ca. 80 - 100 Minuten

Es ist unbedingt darauf zu achten, daß der ganze Körper beansprucht wird. Programmstellung ist unbedingt notwendig. Jeweils das nächste Programm auf das vorherige abstimmen; nicht ins Blitzblaue arbeiten. Der Speerwerfer braucht explosive, widerstandsfähige Muskeln, daher immer Übungen einbauen, welche Spritzigkeit (Dynamik) erzeugen oder sie, wenn bereits vorhanden, erhalten und verbessern.
Weiters soll nur an einem Trainingstag pro Woche und da nur jeweils in einer Sparte des Stemmtrainings auf Höchstbelastung gearbeitet werden.

Arbeitsbeispiele:

Aufwärmen mit Med. Ball, durch Spiele, Gymnastik usw. ca. 10 Minuten. Die weitere Arbeit ist in der Form des Zirkeltrainings zu bewältigen: 4 - 6 beidbeinige Hochweitsprünge mit Med. Ball vor dem Bauch (nicht frei halten, sondern anpressen), einige Serien Bauchmuskelübungen wie: Langbank in Schulterhöhe in Sprossenwand eingehängt: Zehen oben (eingehakt in eine an der Sprossenwand in Achterschlag befestigte Springschnur) Kopf unten: Oberkörper hochwippen mit 2 - 10 Kilo Gewicht im Nacken.

5 - 7 Fünferserien Gleichgewichtsreissen ohne Umsprung und auf Tempo mit 25 - 50 kg je nach Körperkraft.

Kniebeugen: beginnend mit ca. 70% der Bestleistung wie folgt: (ca. 85 kg): 4 x 60 kg .. 3 x 65 .. 2 x 70 .. 1 od. 2 x 75 und dann wieder zurück. Das gleiche System wird auch für das Gewichtdrücken auf der Bank empfohlen.

20 - 50 kg im Nacken .. Ausfallschritt nach vorne mit Rumpfbeugen bis das Kinn das gebeugte Knie berührt: 4 - 6 Dreierserien;

Gewicht in der Hochhalte (20 - 40 kg), leichter Ausfallschritt nach vorne mit gleichzeitigem Rückfedern der hochgestreckten Arme: 6 - 8 Dreierserien. Diverse Hand-, Handgelenks- und Unterarmkräftigungsübungen wie bekannt, mit kurzhanteln.

Gewichtsschuhe: gewöhnliche Holzschlappen mit angeschraubten Eisenplatten und Langriemen zur Befestigung am Fuß. Sitz auf der Bank: Radfahren, Anhocken und Strecken links und rechts, 10 x; Hochheben, Kreisen, Scheren usw.

Der Übende liegt bäuchlings bis zum Becken auf einem Sprungtisch: Beine scheren, grätschen, anhocken usw.

Die Gewichtarbeit auf Höchstleistung ist schon mehrfach erläutert worden, siehe daher diesbezügliche Anleitungen.

Für das allgemeine Krafttraining ist ergänzend zu sagen, daß pro Trainingstag je 2 bis 3 Übungen für jede zu bearbeitende Muskelgruppe durchgeführt werden soll. Nach dem Stammtraining gut auslockern, spielen, laufen, Lockerungsgymnastik aber keine Startübungen!

Arbeit in der 2. Periode: (Vorwettkampfzeit)

Die Gewichtarbeit wird ab Mitte Mai auf einen Trainingstag eingeschränkt, das Hauptgewicht liegt jetzt auf der Beseitigung von Fehlern beim Wurf. Das Arbeitspensum der Hallenarbeit im Freien fortgesetzt, in dieser Periode soll das Training unbedingt leistungssteigernd sein.

Arbeitsbeispiele: 4 Trainingstage, Trainingsdauer ca. 120 Minuten.

1) Nach einer ausgiebigen Aufwärmearbeit, in die auch, wenn irgendwie möglich, eine leichte Gewichtarbeit eingebaut sein soll, folgt die Schulung mit dem Speer:

Laufen mit dem Speer 30 m, dann auslockern, wieder 30 m, auslockern; diese Laufschulung (vor allem im April und anfangs Mai) soll über ca. 1000 - 1200 m (etwa 12 - 15 Sportplatzlängen) durchgeführt werden. Anschließend Würfe aus lockerem Anlauf im 2-Takt .. li. .. re. .. Wurf.

2) Aufwärmen, 60 - 80 Minuten Gewichtarbeit; anschl. 15 Minuten auslaufen.

3) Aufwärmen wie 1) aber mit Speer. Anschließend Lauf- und Sprungschulung ca. 40 - 60 Minuten.

Dann Wurfübungen mit 4 kg Schlagball, 3 kg Kugeln usw. 20 - 30 Würfe (ebenfalls für April - Mitte Mai)

15 - 20 Würfe mit ca. 80% Einsatz (d.h. für 60 m Werfer: 45 - 50 m für 45 m Werferin 35 - 40 m). Auslaufen.

4) Aufwärmen wie 1); anschließend dreiteiliges Training z.B.:
1 Sprung, Kugelstoß, Speerwurf. Sprung und Stoß ca. 40 - 50 Min.
Speer 30 - 40 Minuten.

Anlaufschulung ca. 30 - 40 Läufe, dann 6 - 8 Würfe auf Weite.
Durch die angeführten Nebenbewerbe sollen hauptsächlich die noch vorhandenen körperlichen Schwächen (Sprungkraft, Beweglichkeit, Geschwindigkeit, Explosivität usw.) ausgemerzt werden. Durch Tests können diese Mängel aufgezeigt werden. Anhaltsdaten für gute Testleistungen:

Bewerb:	Männer:	Frauen:
30 m fliegend	3,1 sek.	3,5 sek.
30 m mit Start	4,2 "	4,7 "
Hochsprung, reine Sprungkr.	72 cm	50 cm
Standweit	2,60 m	2,00 m
Standdreisprung	8,10 m	6,50 m
Zehnerhops	25,50 m	20,00 m

Die Bewegungsabläufe beim Speerwurf sind in Wurfübungsgruppen zu schulen, z.B. 10 Zielwürfe zur Schulung der Speerführung (Entfernung 20 - 30 m) 10 Würfe mit 2-Schrittrhythmus, 10 Würfe mit Speer in Abwurfposition mit 6 - 8 lockeren Anlaufschritten (zur Erfüllung des besten Abwurfmomentes) 10 Würfe mit Ellbogeneinsatz, 10 Würfe unter Beachtung des Schrittes 4 usw. Pro Training sollten ohne Aufwärmwürfe ca. 70 - 80 Speerwürfe absolviert werden, jedoch nicht mehr als 6 - 10 Würfe mit vollem Einsatz. Der Schrittrhythmus ist auf einem vorgezeichneten Schritt zu üben, um von Anfang an einen Zickzacklauf auszuschalten. Der Anlauf soll mit dem Stemmbein beginnen und die Zwischenmarke mit dem gleichen Bein getroffen werden. Während der Anlauf bis zur Zwischenmarke leicht, flüssig, locker und (vor allem am Trainingsbeginn) nicht zu schnell sein soll, werden die Rhythmuschritte im Tempo wuchtig gesteigert. Diskus und Hammer sollen mit dem Speertraining möglichst nicht gekoppelt werden. Anderer Bewegungsablauf.

Arbeit in der 3. Periode: (Hauptwettkampfzeit)

Die Nebenbewerbe und das Krafttraining werden nun etwas zurückgeschraubt; die Gewichtarbeit wird um ca. 10 - 15 % in der Belastung und um 1 - 2 Versuche pro Serie vermindert. Die Zeit für die Nebenbewerbe um 10 - 15 Minuten.

Im Vordergrund steht der Speerwurf als eine Bewegungsgesamtheit, d.h. es soll möglichst oft mit vollem Anlauf, mit Marken usw., geworfen werden. 1 x pro Woche wettkampfmäßige Bedingungen: Erreichung eines gewissen Limits bei den ersten drei Versuchen, daher schon volle Konzentration bei diesen. Vor einem Wettkampf 1 - 2 Tage aktive Ruhe (je nach konditionellem Zustand).

Hinweise für die Vorbereitung vor einem Wettkampf:

Gutes Aufwärmen mit Lockerungs- (nicht Ermüdungs-) gymnastik, spielerische Arbeit mit leichten Kugeln 3 - 6 Kilo, 10 - 15 Minuten Einwerfen in lockerer, spielerischer Form ohne Krafteinsatz, Hauptaugenmerk auf Wechsel der Schuhe " v o r " dem Namensaufruf; nicht zu viele Kraftwürfe vor dem Bewerb! Die Spritzigkeit ist bald verpulvert! 3 - 6 Würfe werden normalerweise genügen. Zwischen Vorbereitungsende und Wettkampf 5 - 8 Minuten Pause.

O.L.V. - Trainer

Franz Bucher