

**1/2/76**

20. FEBRUAR 1976

ÖSTERREICHISCHE

# leicht athletik

MITTEILUNGSBLATT DES ÖSTERREICHISCHEN LEICHTATHLETIK-VERBANDES



Peter Lindtner (SK Amateure Steyr) vor Dietmar Millonig und Herbert Tschernitz (beide SVS Schwechat) — hieß Jewells das Ergebnis bei den Männern bei den ersten drei Läufen des „4. Cricket-Wintercups“.

Foto: Stockinger

# Nachwuchsarbeit 1976/77

## Termine, Bewerbe, Limits

Die Würfel sind gefallen. Der Erweiterte Vorstand des ÖLV hat in seiner Sitzung vom 10. Jänner „grünes Licht“ für die Nachwuchsarbeit in den Jahren 1976 und 1977 gegeben, und damit zweifellos uns allen, die mit der Nachwuchsarbeit beschäftigt sind, einen Vertrauensvorschuß gewährt.

In diesen zwei Jahren sollen weitere Erfahrungen gesammelt und soll geprüft werden, welches Arbeitsprogramm ab 1978 zweckdienlich scheint. Sollen die Bewerbe in den Schülerklassen erweitert oder erschwert werden, soll eine eigene Jugend B-Meisterschaft eingeführt und die Juniorenklasse abgeschafft werden, wird es zu verantworten sein, die Jugendklasse in die internationale Juniorenklasse (mit Frauen- und Männergeräten bzw. -strecken) überzuführen? Das sind Fragen, die bis dahin eine Erklärung bedürfen. Verantwortungsbewußtsein und Vernunft müssen uns bei der Entscheidung darüber leiten. Die Gesundheit der uns anvertrauten Jugend muß vor dem absoluten Leistungsstreben stehen. Trotzdem wollen und dürfen wir das Ziel, den systematischen weiteren Aufbau in der Nachwuchsleichtathletik zu garantieren, nicht aus den Augen lassen. Ein Hauptanliegen ist dabei, geeignete publizistische Maßnahmen zur Popularisierung und Verbreiterung der Leichtathletik zu finden. Der Weg in die Schulen ist sehr wichtig und damit die Vertiefung der Kontakte zur Schulverwaltung und zur Lehrerschaft. Gelingt uns hier, eine engere Zusammenarbeit zu erreichen, dann sind wir einen beträchtlichen Schritt weitergekommen.

Herr Sektionsrat Dr. Andrecs hat bei einem kürzlich im Unterrichtsministerium geführten Gespräch sein Verständnis für unsere Lage und seinen guten Willen zur Zusammenarbeit unterstrichen. Wichtig scheint, daß alle Landesverbands-Mitarbeiter und an der Leichtathletik Interessierten Lehrer überhaupt alle Möglichkeiten kennen, die seitens der Schule zur Einrichtung von Neigungsgruppen und Schulversuchen gegeben sind.

Deshalb scheint mir vordringlich, daß die Landesverbände

- ständigen Kontakt mit dem zuständigen Landesschulinspektor halten und sich alle möglichen Informationen holen,
- eine Kontaktperson aus der Lehrerschaft in den Landesverbands-Vorstand aufnehmen,
- mit Zustimmung des Landesschulrates Kontaktleute an Stützpunktschulen einsetzen,
- gemeinsame werbliche Maßnahmen setzen (wie z. B. Information über Schülerwettkämpfe, Schul-Leichtathletik-Veranstaltungen, Trainingsmöglichkeiten u. ä.),
- Schüler- und Schulveranstaltungen gemeinsam planen und durchführen und
- den Schulen Hilfestellung bei der Bildung von Neigungsgruppen geben (im übrigen soll ab Herbst 1976 die Mindestschülerzahl auf 15 reduziert werden!).

Versuchen wir weiter gemeinsam eine „Politik der kleinen Schritte“. Selbstverständlich kann jeder Landesverband den Weg gehen, der ihm am erfolgreichsten scheint. Wichtig ist, das Ziel, die Nachwuchs-Leichtathletik auf eine breitere und erfolgreichere Basis zu stellen, wird erreicht! Bitte achten Sie aber vor allem auf eine möglichst komplette Information der „willigen“ Turnprofessoren, Turn- und Sportlehrer an den Schulen und „pflegen“ Sie die Kontakte mit diesen Vertrauenspersonen.

Meine Anwesenheit bei den verschiedenen Meisterschaften in diesem Jahre will ich wieder für Kontakte mit den Landesverbands- und Vereinsvertretern nutzen. Wir wollen in Zukunft mehr denn je versuchen, eine möglichst mehrheitliche gemeinsame Basis für die Nachwuchsarbeit zu finden. Es steht allen Interessenten selbstverständlich frei, sich brieflich oder telefonisch an mich zu wenden.

Nachstehend will ich Ihnen nochmals alle Meisterschaftsbewerbe in den einzelnen Kategorien aufzählen, damit es möglichst keine Unklarheiten gibt und alle Landesverbände und Vereine ihre Vorbereitungen entsprechend ausrichten können:

## Schülermeisterschaften

**Einzel- und Staffebewerbe am 26./27. Juni in Schwechat**

**Schüler:** 100 m (Limit 12,8 sec), 800 m (2:30,0 min), 2.000 m

(7:00,0 min), 80 m Hürden (8 Hürden/Höhe 0,840 m/Abstand 8 Meter; 15,0 sec), 4 x 100 m (56,0 sec), 3 x 1.000 m (kein Limit), Hochsprung (1,50 m, A = 1,45 m), Weitsprung (5,20 m Balkenmessung), Stabhochsprung (A = 2,00 m), Kugel 4 kg (10,20 m), Diskus 1,5 kg (25,00 m), Speer 600 g (34,00 m), 2 km Bahngehen (kein Limit).

**Schülerinnen:** 100 m (13,6 sec), 800 m (2:42,0 min), 80 m Hürden (8 Hürden/Höhe 0,762 m/ Abstand 8,00 m; 15,0 sec), 4 x 100 m (60,0 sec), 3 x 800 m (kein Limit), Hochsprung (1,40 m, A = 1,35 m), Weitsprung (4,60 m Balkenmessung), Kugel 3 kg (8,80 Meter), Diskus 1 kg (20,00 m), Speer 600 g (24,00 m).

**Mehrkampf am 10./11. Juli in Graz**

Kein Limit

**Fünfkampf für Mädchen:** 80 m Hürden (8 Hürden/Höhe 0,762 m/ Abstand 8,00 m), Kugel 3 kg, Hochsprung (= 1. Tag), Weitsprung und 100 m (= 2. Tag).

**Sechskampf für Burschen:** 100 m, Kugel 4 kg, Hochsprung (= 1. Tag), 80 m Hürden (8 Hürden/Höhe 0,840 m/ Abstand 8,00 m), Speer 600 g und 1.000 m (= 2. Tag).

**Gelände am 14. März in Pinkafeld**

Streckenlänge für Schüler 2.500 m, für Schülerinnen 1.500 m.

## Jugendmeisterschaften

**Einzel- und Staffebewerbe am 11./12. September in Klagenfurt, durchlässig für Jugend B und Schüler**

**Männliche Jugend:** 100 m (11,3 sec), 200 m (23,5 sec), 400 m (53,5 sec), 800 m (2:06,0 min), 1.500 m (4:20,0 min), 3.000 m (9:30,0 min), 110 m Hürden (10 Hürden/Höhe 1,00 m/Abstand 8,90 m; 17,0 sec), 400 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,914 m/Abstand 35 m, Anlauf 45 m, Auslauf 40 m; 62,0 sec), 1.500 m Hindernis (kein Limit), 4 x 100 m (46,0 sec), 3 x 1.000 m (kein Limit), Hochsprung (1,85 m), Weitsprung (6,40 m), Stabhochsprung (3,40 Meter, A = 3,20 m), Dreisprung (12,50 m), Kugel 6 kg (12,50 m), Diskus 1,75 kg (34,00), Speer 800 g (46,00 m), Hammer 6,25 kg (30,00 m) 5 km-Bahngehen (kein Limit)

**Weibliche Jugend:** 100 m (12,8 sec), 200 m (27,0 sec), 400 m (64,0 sec), 800 m (2:30,0 min), 1.500 m (kein Limit), 100 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,840 m/Abstand 8,50 m; 17,0 sec), 4 x 100 m (54,0 sec), 3 x 800 m (kein Limit), Hochsprung (1,55 m), Weitsprung (5,10 m), Kugel 4 kg (10,00 m), Diskus 1 kg (29,00 m), Speer 600 g (31,00 m).

**Mehrkampf Jugend A am 4./5. September in Bludenz durchlässig für Jugend B und Schüler**

**Fünfkampf für Mädchen:** 100 m Hürden, Kugel und Hochsprung (= 1. Tag), Weitsprung und 200 m (= 2. Tag).

**Zehnkampf für Burschen:** 100 m, Weitsprung, Kugel, Hochsprung und 400 m (= 1. Tag), 110 m Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speer und 1.000 m (= 2. Tag).

**Gewichte und Maße wie bei den Einzelmeisterschaften!**

**Mehrkampf Jugend B am 10./11. Juli in Graz durchlässig für Schüler**

**Fünfkampf für Mädchen:** 100 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,840 Meter/Abstand 8,00 m), Kugel 3 kg und Hochsprung (= 1. Tag), Weitsprung und 100 m (= 2. Tag)

**Achtkampf für Burschen:** 100 m, Kugel 5 kg, Hochsprung, Speer 600 g (= 1. Tag), 110 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,914 m/Abstand 8,60 m), Diskus 1,5 kg, Stabhochsprung und 1.000 m (= 2. Tag).

## Juniorenmeisterschaften

**Einzel- und Staffebewerbe am 26./27. Juni in Innsbruck durchlässig für Jugend A und B**

**Männliche Junioren:** 100 m (11,3 sec), 200 m (23,3 sec), 400 m (53,0 sec), 800 m (2:04,0 min), 1.500 m (4:15,0 min), 5.000 m (kein Limit), 110 m Hürden (10 Hürden/Höhe 1,067 m/Abstand 9,14 m; 17,0 sec), 400 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,914 m/Abstand 35 m/Anlauf 45,00 m/Auslauf 40,00 m; 62,0 sec), 3.000 m Hindernis (kein Limit), 4 x 100 m (46,0 sec), 3 x 1.000 m (kein Limit), Hochsprung (1,85 m), Weitsprung (6,40 m), Stabhochsprung

(3,60 m, A = 3,40 m), Dreisprung (12,50 m), Kugel 7,25 kg (12,50 Meter), Diskus 2 kg (34,00 m), Speer 800 g (48,00 m), Hammer 7,25 kg (30,00 m), 5 km-Bahngehen (kein Limit).

**Weibliche Junioren:** 100 m (12,8 sec), 200 m (27,0 sec), 400 m (64,0 sec), 800 m (2:30,0 min), 1.500 m (kein Limit), 100 m Hürden (10 Hürden/Höhe 0,840 m/Abstand 8,50 m; 17,0 sec), 4 x 100 m (54,0 sec), 3 x 800 m (kein Limit), Hochsprung (1,55 m), Weitsprung (5,10 m), Kugel 4 kg (10,00 m), Diskus 1 kg (29,00 m), Speer 600 g (31,00 m).

**Mehrkampf am 10./11. Juli in Graz durchlässig für Jugend A und B**

**Fünfkampf für Mädchen:** 100 m Hürden, Kugel und Hochsprung (= 1. Tag), Weitsprung und 200 m (= 2. Tag).

**Gewichte und Maße wie bei den Einzelmeisterschaften!**

**Zehnkampf für Burschen:** 100 m, Weitsprung, Kugel 7,25 kg, Hochsprung und 400 m (= 1. Tag), 110 m Hürden, Diskus 2 kg, Stabhochsprung, Speer 800 g und 1500 m (= 2. Tag).

**Alle angegebenen Hürdenstrecken entsprechen vollinhaltlich den Österreichischen Leichtathletik-Wettkampfbestimmungen, Ausgabe 1975, Seite 42.**

Erich Straganz  
Nachwuchssportwart des ÖLV

## Meisterschaftsbewerbe im Hürdenlauf

	Streckenlänge	Hürden-Anzahl	Hürden-Höhe	Hürden-Anlauf	Abstand	Auslauf
Männer und männl. Junioren	110 m	10	1,067 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
Männer, männl. Junioren und männl. Jugend	400 m	10	0,914 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Männl. Jugend	110 m	10	1,000 m	13,72 m	8,90 m	16,18 m
Männl. Jug. B						
Achtkampf!	110 m	10	0,914 m	13,50 m	8,60 m	19,10 m
Männl. Schüler	80 m	8	0,840 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m
Frauen, weibl. Junioren und weibl. Jugend	100 m	10	0,840 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
Frauen	400 m	10	0,762 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Weibl. Jugend B						
Fünfkampf!	100 m	10	0,840 m	12,00 m	8,00 m	16,00 m
Weibl. Schüler	80 m	8	0,762 m	12,00 m	8,00 m	12,00 m

## ÖLV-Verbandstag 1976!

Der 69. Ordentliche Verbandstag des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes findet am Samstag, den 20. März 1976, mit Beginn um 14 Uhr, im „Haus des Sports“, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, statt.

### Tagesordnung:

- 1) Anerkennung der Verhandlungsschrift des 68. Ordentlichen Verbandstages vom 9. März 1975.
- 2) Rechenschaftsbericht des Vorstandes einschließlich Rechnungsabschluss.
- 3) Bericht der Rechnungsprüfer und Entlastung des Vorstandes.
- 4) Beschlußfassung über den Haushaltsplan und Festsetzung des Verbandsbeitrages.
- 5) Beschlußfassung über Anträge des Vorstandes und der Landesverbände.

## Sportlerwahl 1975

Die Wahl der besten Sportler Österreichs erfolgte am Ende des Jahres 1975, wie es von der „Österreichischen Leichtathletik“ schon immer für günstiger befunden worden war, erstmals gesamt für Damen und Herren. Den Sportjournalisten wurde dadurch die Möglichkeit eröffnet, problemlos ihre Wahl vorzunehmen.

Sehr erfreulich für uns ist das Wahlergebnis bei den Damen. Unter den ersten 11 scheinen 5 Leichtathletinnen (!) auf: Karoline Käfer auf Rang 2, dem Ehrenplatz hinter Annemarie Moser-Pröll, Liese Prokop auf Rang 4, Petra Prenner auf Rang 7, Eva Janko auf Rang 9 und Silvia Schinzel auf Rang 11. Die Leichtathletik war somit 1975 Sportart Nummer 1! Bei den Herren gab es für Universiadesieger Sepp Zeilbauer den ehrenvollen 6. Platz zwischen den beiden Weltklasse-Skispringern Karl Schnabl und Toni Innauer.

**Damen:** 1. Annemarie-Moser-Pröll (Ski) 1680 Punkte, 2. KAROLINE KÄFER 1239, 3. Monika Kaserer (Ski) 923, 4. LIESE PROKOP 722, 5. Gertrude Gebert (Skibob) 706, 6. Wiltrud Drexel (Ski) 574, 7. PETRA PRENNER 538, 8. Ingrid Losert (Fechten) 505, 9. EVA JANKO 447, 10. Klara Niederschneider (Rodeln) 336, 11. SILVIA SCHINZEL 302.

**Herren:** 1. Franz Klammer (Ski) 1525, 2. Niki Lauda (Auto) 1404, 3. Willi Pürstl (Skisprung) 1255, 4. Hugo Simon (Springreiten) 856, 5. Karl Schnabl (Skisprung) 745, 6. SEPP ZEILBAUER 678, 7. Toni Innauer (Skisprung) 506, 8. WM-Vierer im Wildwasserpaddeln 399, 9. Wolfgang Steinmayr (Rad) 320, 10. Werner Grissmann (Ski) 239.

Karoline Käfer, die 1975 erst 21 Jahre alt wurde, geboren am 31. Oktober 1954, machte in Ihrem neunten Wettkampfsjahr einen weiteren gewaltigen Sprung nach vorne. Über 400 m nimmt sie

mit 51,4, erzielt bei ihrem Sieg im Europacup-Semifinale in Budapest, in der Weltrangliste 1975 den hervorragenden siebenten Platz ein, als zweitbeste Athletin der westlichen Welt.

### Karoline Käfer:

	100 m	200 m	400 m	800 m
1967 (13)	13,0	—	—	—
1968 (14)	12,0	—	—	—
1969 (15)	12,0	25,2	—	—
1970 (16)	—	—	—	—
1971 (17)	11,7	24,0	53,6	2:10,3
1972 (18)	11,8	23,9	52,8	2:07,7
1973 (19)	11,7	24,0	52,1	—
1974 (20)	11,6	23,47	51,77e	—
1975 (21)	11,2	23,3	51,4	—

### Langstreckencup des LC St. Pölten

Der LC St. Pölten führt heuer erstmalig einen Langstreckencup durch, der sich aus folgenden Veranstaltungen zusammensetzt:

Samstag, 3. April: Marathonlauf — Start 14 Uhr

Samstag, 22. Mai: Österreichische 25 km-Straßenmeisterschaft  
Start 16 Uhr

Samstag, 12. Juni: 15 km-Straßenlauf „Quer durch St. Pölten“  
Start 16 Uhr

Gewertet wird in drei Klassen: Männer Allgemeine Klasse, Männer Altersklasse und Frauen.

Der Marathonlauf und die 25 km-Straßenmeisterschaft werden auf der gleichen Strecke ausgetragen. Interessenten wenden sich bitte an den LC St. Pölten, Herrn Hermann Holzer-Söllner, Lesingstraße 27, 3100 St. Pölten (Tel. 0 27 42 / 33 77).

# Totokommission und Erweiterter Vorstand tagten

Von der Sitzung der Totokommission und des Erweiterten Vorstandes des ÖLV (seitens der Landesverbände waren alle Bundesländer außer Kärnten vertreten) am 10. Jänner im „Haus des Sports“ in Wien gibt es zu berichten:

## Totogeldverteilung

Es wurde beschlossen, den Anteil der Landesverbände weiterhin nach der derzeit geltenden Festlegung (Ergebnis des Österreichischen Cups des vorangegangenen Jahres) auf die einzelnen Landesverbände aufzuteilen (§ 8 der Finanzordnung des ÖLV). Der Antrag des Salzburger Leichtathletik-Verbandes, auch die Österreichische Mannschaftsmeisterschaft bei der Verteilung mit einem Drittel zu berücksichtigen, fand allgemeine Ablehnung!

## Jahresabschluß und Budget

Der Jahresabschluß 1975 und das Budget 1976 wurden vom Erweiterten Vorstand akzeptiert und werden den Landesverbänden anlässlich des Ordentlichen Verbandstages des ÖLV überreicht.

## Terminkalender 1976

Der Terminkalender wurde festgelegt und wird in dieser Zeitung veröffentlicht.

## Österreichische Meisterschaften 1976 und 1977

### Schülermeisterschaften

Die Durchführung der Geländemeisterschaften war am ÖLV-Verbandstag 1975 einstimmig in Auftrag gegeben worden. Die Einzel- (ausgenommen Hammerwurf – nur auf freiwilliger Landesverbandsebene) und Staffebewerbe werden gemäß dem Vorschlag des Nachwuchssportwarts des ÖLV, der allen Landesverbänden zugesandt und außerdem in der ÖLV-Zeitung 11/12 75 veröffentlicht wurde, ausgeschrieben. Annahme bei 4 Gegenstimmen. Die Mehrkämpfe (Sechskampf für Schüler, Fünfkampf für Schülerinnen) wurde ohne Gegenstimme akzeptiert.

### Jugendmeisterschaften

Die Abänderung von 300 m Hürden auf 400 m Hürden bei der männlichen Jugend wurde einstimmig, die Neuaufnahme des Bewerbes 3 x 800 m der weiblichen Jugend bei drei Gegenstimmen angenommen. Mit einer Gegenstimme wurde die Abänderung des Sechskampfes der männlichen Jugend B in einen Achtkampf und mit zwei Gegenstimmen die Abänderung des 80 m Hürden in den 100 m Hürdenlauf als erster Bewerb des Fünfkampfes der weiblichen Jugend B beschlossen.

### Juniorenmeisterschaften

Die Juniorenklasse (bei Meisterschaften und auch allen übrigen Veranstaltungen) ist sowohl für die Jugend A als auch für die Jugend B durchlässig. Die Österreichischen Junioren- und die Österreichischen Schülermeisterschaften werden zum gleichen Termin durchgeführt. Annahme bei 13 Pro- und acht Kontrastimmen. Die Neuaufnahme des Bewerbes 3 x 800 m der weiblichen Junioren erfolgte bei drei Gegenstimmen.

### Österreichische Rekorde

Jeder österreichische Rekord gilt auch für alle nächsthöheren Altersklassen, sofern die Leistung den dort geltenden Bestimmungen entspricht und besser ist (bei Egalisierung gleich) als der dort geltende Rekord. Annahme bei einer Gegenstimme.

### 400 m Hürden für Frauen

Da der Bewerb 400 m Hürden für Frauen ab 1977 im Programm des Europacups und ab 1978 im Programm der Europameisterschaften enthalten ist, wird er auch in Österreich als Meisterschaftsbewerb eingeführt. Um den Athletinnen genügend Zeit zur Vorbereitung zu geben, erfolgt die erste Austragung erst Ende September im Rahmen des Bundesländer-Vergleichskampfes der Jugend. Hinkünftig ist vorgesehen, diesen Bewerb gemeinsam mit den Meisterschaften über 10.000 m für Männer und 3.000 m für Frauen auszuschreiben. Einstimmige Annahme!

## Allfälliges

### Zeitmessung

Gemäß den Forderungen des Steirischen Leichtathletik-Verbandes teilt die Sportkommission des ÖLV mit, daß

- bei Österreichischen Meisterschaften hinkünftig nur noch die vollelektronische oder die Handzeitmessung zur Anwendung gelangt
- getrennte Limits für die Hand- und die vollelektronische Zeitmessung für die Qualifikation zu Österreichischen Meisterschaften erstellt werden
- die halbelektronische Zeitmessung nur als Handzeitnahme gilt und daher vom Veranstalter alle Ergebnisse in Zehntel- bzw. Fünftelsekunden bekanntzugeben sind – bei Mehrkämpfen kommen in diesem Fall nur die „Zehntel-Tabellen“ zur Anwendung
- eine Rekordanerkennung nur erfolgen kann, wenn – ausgenommen bei der vollelektronischen Zeitmessung – die Zeiten von drei (!) amtlichen Zeitnehmern gestoppt worden sind (Regel 17, Punkt 3 der Wettkampfbestimmungen).

### Startnummern

Punkt 4 der Regel 15 der Wettkampfbestimmungen wird dahingehend interpretiert, daß die vom Veranstalter ausgegebenen Startnummern gut befestigt und deutlich sichtbar in **voller Größe** zu tragen sind. Athleten, die dieser Bestimmung nicht nachkommen, laufen Gefahr, verwahrt bzw. von der weiteren Teilnahme an der betreffenden Veranstaltung ausgeschlossen zu werden. Diese Interpretation wird in die „Allgemeinen Bestimmungen für die Österreichischen Meisterschaften“ aufgenommen.

## SPORTHaus SOMMER DOLLY KUTTICH

Wien 1, Schmerlingplatz 3  
(Ecke Bartensteingasse) beim Justizpalast,  
Linie H 2 und 46,  
Telefon 42 45 59

## Spezialgeschäft für Leichtathletik

Sämtliche Marken von Sportschuhen –  
PUMA-Laufschuhe für alle Sportarten –  
Glasfaserstäbe – Startmaschinen –  
HELD-Speere und alle übrigen LA-Geräte  
Federleichte Regenanzüge in allen Farben

DER  
SPORTSCHUH DER  
WELTBESTEN MIT  
**220** WELTREKORDEN  
**adidas**



Jugend B-Kugel:

Table with names, birth years, and scores for youth B-ball. Includes Amann Johannes, Weitzl Erwin, Prader Peter, Steinacher Wolfram.

Diskus: 1972 43,28 - 36,88, 1973 46,76 (Taucher) - 37,48, 1974 44,60 - 37,40

Table with names, birth years, and scores for youth B-discus. Includes Weissenbrunner Reinhold, Feterfeit Werner, Fritz Erwin, Tattermus Hans, Perusch Manfred, Prenner Werner, Jagenbrein Johann, Prader Peter, Ryba Daniel, Arit Herbert.

Jugend B-Diskus:

Table with names, birth years, and scores for youth B-discus. Includes Weitzl Erwin, Prader Peter, Prenner Werner, Jagenbrein Johann.

Speer: 1972 66,02 - 50,54, 1973 70,98 - 52,14, 1974 74,56 (Malle) - 52,52

Table with names, birth years, and scores for youth B-javelin. Includes Altenbacher Richard, Perusch Manfred, Heuss Gerhard, Diem Harry, Tattermus Hans, Kapoinek Peter, Wallner Otto, Wagner Hans, Zelsor Manfred, Arit Herbert.

Hammer: 1972 44,72 - 30,58, 1973 46,58 - 35,42, 1974 50,12 (Kolorz) - 37,54

Table with names, birth years, and scores for youth B-hammer. Includes Gassenbauer Gottfried, Siart Joachim, Schwarz Ronald, Kolorz Alex, Veigl Karl, Rinner Hansjörg, Eicher Hubert, Kren Walter, Szegedi Hermann, Feterfeit Werner.

Jugend B-Hammer:

Table with name, birth year, and score for youth B-hammer. Includes Rinner Hansjörg.

Zehnkampf: 1972 6522 - 5531, 1973 6674 - 5766, 1974 7613 (G. Werthner) - 5778

Table with names, birth years, and scores for youth B-decathlon. Includes Perusch Manfred, Haunold Erich, Werthner Roland, Tattermus Hans, Pöpl Elmar, Hall Marc, Heuss Gerhard, Lechner Reinhard, Göschl Harald, Temper Peter.

Männer-Zehnkampf:

Table with names, birth years, and scores for men's decathlon. Includes Hall Marc, Temper Peter.

Jugend B-Sechskampf:

Table with names, birth years, and scores for youth B-hexathlon. Includes Prenner Werner, Hutter Heinz, Gurker Kurt.

Weibliche Jugend:

100 m: 1972 11,5 (Holzschuster) - 12,4, 1973 11,9 - 12,5, 1974 11,5 (Hareter) - 12,4

Table with names, birth years, and scores for women's 100m. Includes Hareter Gabi, Schinzel Silvia, Prenner Petra, Mühlbach Andrea, Brüstle Ingeborg, Baumgartner Renate, Lechner Riki, Petutschnig Elisabeth, Gärtner Karin, Aistleitner Marianne, Brüstle Helga.

200 m: 1972 23,9 (Käfer) - 26,2, 1973 25,1 - 26,1, 1974 23,86e (Schinzel) - 26,00e

Table with names, birth years, and scores for 200m. Includes Schinzel Silvia, Prenner Petra, Hareter Gabi, Mühlbach Andrea, Petutschnig Elisabeth, Danninger Karin, Jerolitsch Barbara, Brüstle Ingeborg, Baumgartner Renate, Lechner Riki.

400 m: 1972 52,8 (Käfer) - 59,8, 1973 56,7 - 60,9, 1974 54,41 - 60,97e

Table with names, birth years, and scores for 400m. Includes Schinzel Silvia, Mühlbach Andrea, Petutschnig Elisabeth, Lickl Doris, Schrott Angelika, Kronlachner Gaby, Haugmann Waltraud, Hageminger Maria, Kanzian Helga, Springer Maria.

800 m: 1972 2:07,7 (Käfer) - 2:20,9, 1973 2:12,5 - 2:25,4, 1974 2:12,9 - 2:22,0

Table with names, birth years, and scores for 800m. Includes Schrott Angelika, Mühlbach Andrea, Lickl Doris, Kronlachner Gaby, Lacker Monika, Sattlberger Brigitte, Kanzian Helga, Zauner Sonja, Sator Ilse, Springer Maria.

1500 m: 1972 4:40,5 - 5:05,3, 1973 4:48,6 - 5:08,9, 1974 4:39,67e (Schrott) - 5:11,4

Table with names, birth years, and scores for 1500m. Includes Schrott Angelika, Sattlberger Brigitte, Lacker Monika, Kronlachner Gaby, Pratl Herta, Sator Ilse, Krenn Gaby, Hoschek Ingrid, Mertsch Inge, Reinold Irmgard.

100 m Hürden: 1972 14,6 - 16,2, 1973 14,6 - 15,8, 1974 14,1 (Buchholz) - 15,75e

Table with names, birth years, and scores for 100m hurdles. Includes Lechner Riki, Prenner Petra, Danninger Karin, Felchtbauer Eva, Danninger Margit, Rothwangl Doris, Thurner Karin, Novak Reingard, Sekljic Lieselotte, Mühlbach Andrea.

Hoch: 1972 1,69 - 1,58, 1973 1,67 - 1,60, 1974 1,75 (Dörflinger) - 1,63

Table with names, birth years, and scores for high jump. Includes Lechner Riki, Danninger Margit, Prenner Petra, Tscherne Antonia, Dörflinger Gaby, Albrecht Iris, Tscherne Silvia, Danninger Karin, Lacker Monika, Hofmann Karin, Koblmüller Marianne.

Weit: 1972 5,89 - 5,40, 1973 5,96 - 5,33, 1974 6,08 (K. Danninger) - 5,54

Table with names, birth years, and scores for long jump. Includes Lechner Riki, Prenner Petra, Danninger Karin, Koblmüller Marianne, Csar Susi, Schinzel Silvia, Schmid Edith, Strobl Gerda, Gärtner Karin, Sekljic Lieselotte.

Kugel: 1972 12,70 - 10,83, 1973 12,79 - 10,95, 1974 14,10 (R. Lechner) - 11,44

Table with names, birth years, and scores for shot put. Includes Lechner Riki, Merkl Christa, Danninger Karin, Prenner Petra, Engl Margit, Rothwangl Doris, Sinkovics Gerlinde, Tscherne Silvia, Gutschelhofer Christa, Egger Ulrike.

Diskus: 1972 37,44 - 32,80, 1973 42,36 (Spacek) - 32,98, 1974 40,84 - 31,56

Table with names, birth years, and scores for discus. Includes Merkl Christa, Prenner Petra, Lechner Riki, Grabner Christa, Engl Margit, Weber Ursula, Kastner Erika, Nesser Waltraud, Egger Ulrike, Salcher Elisabeth.

**Speer:** 1972 46,74 — 36,36, 1973 48,60 (Cejka) — 36,62, 1974 45,84 — 35,92  
 44,50 Gutschelhofer Christa, 61 (MLG) Dornbirn 26. 7.  
 44,40 Danninger Karin, 58 (LAG Ried) Ebensee 31. 8.  
 41,90 Lechner Riki, 57 (SVS Schwechat) Linz 21. 6.  
 40,98 Kaudela Elma, 59 (UKS) Linz 21. 6.  
 39,84 Merkl Christa, 58 (ULC Linz) Linz 8. 6.  
 38,54 Fohrafellner Sissy, 60 (U. Böheimkirchen) Schwechat 11. 10.  
 38,50 Plaikner Sylvia, 57 (Ti-Tyrol) Innsbruck 28. 6.  
 38,48 Ritter Andrea, 61 (A. Gratkorn) Graz 30. 10.  
 37,06 Rendl Heidi, 59 (SV Brixlegg) Trostberg 5. 10.  
 36,78 Aistleitner Monika, 58 (SK VOEST) Ebensee 10. 8.  
**Fünfkampf:** 1972 3655 — 2976, 1973 3819 — 3083, 1974 4005 (Prenner) — 3242  
 4363e Prenner Petra, 58 (ATSE Graz) Athen 24. 8.  
 4264 Lechner Riki, 57 (SVS Schwechat) Dortmund 2./3. 8.  
 14,2 - 13,62 - 1,69 - 6,01 - 25,8

4049 Danninger Karin, 58 (LAG Ried) Südstadt 21. 9.  
 14,81 - 12,22 - 1,63 - 5,94 - 25,67  
 3543 Danninger Margit, 61 (LAG Ried) Dortmund 2./3. 8.  
 15,5 - 9,34 - 1,69 - 5,20 - 27,4  
 3488 Rothwangl Doris, 57 (TV St. Pölten) Südstadt 6./7. 9.  
 15,2 - 11,03 - 1,50 - 5,07 - 27,0  
 3454 Schmid Edith, 58 (TS Fussach) Basel 19./20. 5.  
 16,65 - 9,80 - 1,61 - 5,38 - 27,08  
 3422 Fuchs Sissy, 59 (SVS Schwechat) Südstadt 6./7. 9.  
 17,1 - 9,91 - 1,61 - 5,34 - 26,9  
 3362 Feichtlbauer Eva, 59 (ÖTB Wien) Dortmund 2./3. 8.  
 15,2 - 8,73 - 1,55 - 5,00 - 27,1  
 3361 Slezak Anita, 57 (SVS Schwechat) Südstadt 21. 9.  
 16,36 - 9,59 - 1,55 - 5,20 - 27,00  
 3358 Mühlbach Andrea, 57 (ULC Linz) Pinkafeld 21. 9.  
 15,8 - 8,53 - 1,45 - 4,95 - 24,7

## Analyse:

### Männliche Jugend:

Von den 19 für Vergleiche geeigneten Bewerben — die 400 m Hürden, die ab heuer Meisterschaftsbewerb sind, scheinen erstmals auf — war in 10 die Leistung des Ersten besser als 1974 und in 7 schlechter. Über 800 m war sie mit 1:54,0 und im Weitsprung mit 7,15 m gleich mit der vom Jahr davor. Bei den Zehntplacierten war die Leistung in 12 Bewerben besser, in sechs schlechter und einmal (100 m 11,1) gleich. In neun der 19 Bewerbe hatten die Zehntplacierten die besten Leistungen — letzten vier Jahre, wenn nicht gar überhaupt! Auch die Rekorddausbeute 1975 darf sich sehen lassen: 60 m (Oberreiter 6,7), 3000 m (Preuschl 8:28,8), 300 m Hürden (Rümmele 38,2), 400 m Hürden (Rümmele 54,5), Hoch (Haid 2,08 m), Stab (Parger 4,50 m), Hammer (Gassenbauer 58,26 m).

Von den 198 in der Bestenliste der männlichen Jugend aufscheinenden Leistungen — wieder ausgenommen 400 m Hürden — wurden 93 (47 Prozent) von Angehörigen des heuer schon zur Juniorenklasse zählenden Jahrganges 1957 erzielt, 62 (31 Prozent) von Burschen des in Kiew noch startberechtigten Jahrganges 1958 und 43 (22 Prozent) von B-Jugendlichen. Dem Jahrgang 1960 (Junioren-EM 1979!) gehören hievon an: Heinz Hutter, Andreas Gursch (er übersiedelt im Sommer mit seinen Eltern nach Klagenfurt!), Werner Prenner, Kurt Gurker, Josef Molnar und Erwin Weitzl.

In welchen Bewerben der männlichen Jugend es in den letzten Jahren einen Aufschwung gab, zeigt ein Vergleich mit den Besten und den Zehntplacierten der Rangliste 1965:

100 m: 10,7 (G. Massing) — 11,1  
 200 m: 22,1 (Wolf) — 23,4  
 400 m: 52,2 (Steinbacher) — 53,2  
 800 m: 1:54,9 (Le Duigou) — nicht geführt!  
 1000 m: 2:33,4 (K. Mayer) — 2:41,0  
 1500 m: 4:00,8 (K. Mayer) — nicht geführt!  
 300 m Hürden: 8:49,4 (K. Mayer) — 9:34,4  
 300 m Hürden: 14,8 (Greiseder) — 15,7  
 300 m Hürden: 41,0 (Kirchner) — 44,4  
 1500 m: Hindernis: 4:28,4 (K. Mayer) — 4:53,4  
 Hoch: 1,84 m (Semlitsch) — 1,73 m  
 Weit: 6,82 m (Hirn) — 6,46 m  
 Stab: 3,82 m (Wilhelm) — 3,20 m  
 Drei: 13,49 m (Herzog) — 12,52 m  
 Kugel: 16,44 m (Pink) — 12,86 m  
 Diskus: 46,29 m (Pink) — 37,22 m  
 Speer: 58,98 m (Grabner) — 47,05 m  
 Hammer: 49,65 m (Beier) — 35,75 m

Athleten aus der Jugend-Bestenliste 1965, die auch heute noch aktiv sind:

Rudolf Tulzer mit 17: 100 m in 11,4, 400 m in 53,4  
 Kurt Mayer mit 18: 400 m in 52,8, 1000 m in 2:33,4, 1500 m in 4:00,8, 3000 m in 8:49,4, 1500 m Hindernis in 4:28,4  
 Gert Weinhandl mit 18: 400 m in 54,3, 110 m Hürden (Jugend A) in 16,1  
 Hubert Millionig mit 18: 1000 m in 2:38,1, 3000 m in 9:07,6, 1500 m Hindernis in 4:40,2  
 Heinrich Händlhuber mit 18: 3000 m in 8:50,2, 1500 m Hindernis in 4:44,6  
 Hubert Wilhelm mit 18: Stab 3,82 m  
 Hans Pink mit 18: Kugel (6 kg) 16,44 m, Diskus (1,75 kg) 46,29 m, Hammer (6,25 kg) 36,23 m  
 Karl Pregl mit 15: Speer (800 g) 51,12 m

### Weibliche Jugend:

Von den 12 Bewerben war in neun die Leistung der Ersten besser als 1974 und nur drei (Hoch, Kugel, Speer) schlechter! Noch erfreulicher ist der Vergleich der Zehntplacierten. Gleich in zehn Bewerben war die Leistung besser als im Jahr davor, über 100 Meter Hürden mit 15,8 gleich und nur im Kugelstoß schlechter. In der Eroberung von Rekorden standen die Mädchen den Burschen um nichts nach: 60 m (Schinzel 7,3), 100 m (Hareter 11,4), 200 m (Schinzel 23,8), 800 m (Schrott 2:06,4), 1500 m (Schrott 4:31,0), 100 m Hürden (Lechner und Prenner 13,9), Weit (Lechner 6,15 m), Fünfkampf (Prenner 4363 Punkte).

Die Bestenliste der weiblichen Jugend enthält 122 Leistungen. 46 (38 Prozent) hievon wurden von Angehörigen des Jahrganges 1957 — heuer schon Juniorinnen — erzielt, 40 (33 Prozent) von Angehörigen des so leistungsstarken Jahrganges 1958 — leider in Kiew nicht mehr startberechtigt, 27 (22 Prozent) von B-Jugendlichen und neun (sieben Prozent) von Schülerinnen. Unter den B-Jugendlichen sind sechs Mädchen des Jahrganges 1960 zu finden: Elisabeth Petutschnig, Ingrid Hoshek, Irmgard Reindl, Iris Albrecht, Ursula Weber und Sissy Fohrafellner. Der Schülerklasse (Junioren-EM 1979!) gehörten 1975 an: Heiga Brüstle, Margit Danninger, Karin Hofmann, Christa Gutschelhofer, Andrea Ritter (alle Jg. 61) und Gaby Krenn (Jg. 62). Claudia Bauer (Jg. 61) aus Deutsch-Kaltenbrunn verfehlte mit dem Speer mit 36,76 m den Einzug in die Jugend-10-Bestenliste um winzige 2 cm!

Auch bei den Mädchen ist der Vergleich mit der Bestenliste 1965 interessant:

100 m: 12,4 (Scheriau, RW 12,3) — 13,1  
 200 m: 26,6 (Kulhanek) — 27,8 (Majdan!)  
 600 m: 1:44,4 (Kulhanek und Klementsitz) — 1:48,0  
 800 m: 2:29,9 (Kulhanek) — nicht geführt!  
 80 m Hürden: 12,3 (Haunold) — 13,3  
 Hoch: 1,65 m (Majdan!) — 1,43 m  
 Weit: 5,60 m (Scheriau) — 4,91 m  
 Kugel: 12,48 m (Maign) — 10,13 m  
 Diskus: 43,25 m (Maign) — 28,68 m  
 Speer: 40,94 m (Wendl) — 33,30 m

Athletinnen, die 1965 in der Jugend-Bestenliste vertreten waren (mit Ausnahme von Ilona Majdan unauffällig im Mittelfeld) und heute noch aktiv sind:

Brigitte Ortner (jetzt Haest) mit 17: 100 m 13,1, 200 m 27,4  
 Marietta Gruber (jetzt Höhnl) mit 14: 100 m 12,8  
 Ilona Majdan (jetzt Gusenbauer) mit 18: 100 m 13,2, 200 m 27,8, 80 m Hürden 12,5, Hoch 1,65 m (I), Weit 5,27 m, Kugel 10,03 m, Speer 34,82 m  
 Maria Ruschak mit 16: Weit 4,87 m  
 Gerlinde Massing mit 14: Weit 4,65 m  
 Renate Ursella mit 14: Speer 34,00 m  
 Elisabeth Obentraut mit 15: Speer 32,48 m

Die Erstellung dieser Bestenliste erfolgte durch die Redaktion auf Grund der in der ÖLV-Zeitung veröffentlichten Ergebnisse sowie unter Hinzunahme der Landesbestenlisten der Steiermark (Dank an Ing. Karl Margreiter!) und von Vorarlberg (Dank an Gerd Kremmel!). Ergänzungen werden gerne veröffentlicht.

Otto Baumgarten

**Fahrtenentschädigung und Taggeld:** Gemäß Beschluß des ÖLV-Verbandstages 1973 wird die Fahrtenentschädigung für die ersten sechs Placierten der Einzelbewerbe (Meisterschaftsbewerb) und die Angehörigen der drei bestplacierten Mannschaften vom ÖLV im nachhinein den Vereinen überwiesen. Angehörige der Mannschaften, die sich bereits in einem Einzelbewerb placiert haben, erhalten keine gesonderten Vergütungen.

Die Fahrtenentschädigung wird in einem Pauschalbetrag nach Kilometerzonen zwischen Sitz des Vereines und Austragungsort in der Höhe von etwa 50 Prozent einer ermäßigten Hin- und Rückfahrkarte mit Schnellzugzuschlag gewährt. Siehe hiezu die Tabelle in der „Österreichischen Leichtathletik“, Nummer 3/74. Das Taggeld beträgt S 20,-. Teilnehmer aus Pinkafeld haben keinen Anspruch auf Vergütungen.

Die Auszahlung erfolgt nach Vorlage der Letztverbraucherlisten durch den Verein an den ÖLV. Den Vereinsvertretern wird zwecks schnellstmöglicher Überprüfung und Flüssigstellung der Vergütungen durch den ÖLV empfohlen, Letztverbraucherlisten von den Placierten ihres Vereines noch am Austragungsort unterfertigen zu lassen und am Schluß der Veranstaltung dem Veranstalter bzw. Vertreter des ÖLV zu übertragen.

**Quartierbestellungen:** Diese sind bis spätestens 3. März 1976 an Herrn Major Franz Pietsch, Turbakaserne, 7423 Pinkafeld, oder an Herrn Vizeleutnant Franz Bittner, gleiche Adresse, zu richten. Telefon 0 33 57 / 371, Kläppe 23

Stellte Quartiere müssen auch bei deren Nichtbenützung vom bestellenden Verein bezahlt werden.

**Haftungsausschluß:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Eigentum, insbesondere nicht für Verletzungen oder Diebstahl!

Die Mannschaftsführer sind für das Benehmen der von ihnen betreuten Athleten verantwortlich.

**Allgemeines:**

Wettkampfleitung: im SOS-Kinderdorf, Pinkafeld  
Ausgabe der Startnummern: in der Wettkampfleitung  
Umkleidemöglichkeit: im SOS-Kinderdorf

**Duschkmöglichkeit:**

für weibliche Teilnehmer: im SOS-Kinderdorf  
für männliche Teilnehmer: in der Kaserne Pinkafeld

**Meldeschuß:** 20 Minuten vor Beginn des jeweiligen Wettbewerbes haben sich die Läufer(innen) im Bereitstellungsraum zu melden. Die Teilnehmer haben zu diesem Zeitpunkt zur Kontrolle der Startliste bereits ihre Startnummern gut sichtbar und unverändert in voller Größe zu tragen.

**Nichteinhaltung dieser Startnummernregel zieht Verwarnung bzw. Qualifikation nach sich!**

**Streckenbeschreibung:** Die Strecke führt über einen von Westen nach Osten abfallenden Hang mit ca. 35 m Höhenunterschied. Zusätzlich wird die Laufstrecke durch quer zur Laufrichtung verlaufende Wiesenwege bzw. Gräben durchbrochen und ergibt dadurch natürliche Vertiefungen von verschiedener Breite. Das dazwischenliegende Gelände ist zum Teil zusätzlich leicht wellig. Die große Runde beträgt 1.500 m.

- Start
- ca. 80 m fast ebenes Gelände
- ansteigende halbkreisförmige Rechtskurve mit 60 m Bogenlänge
- ca. 200 m ebene Laufstrecke
- Durchlaufen eines Grabens
- Linkskurve mit anschließender Steigung bis 25 Prozent auf 100 m Länge
- halbkreisförmige Rechtskurve und ca. 310 m fast ebene Laufstrecke, die bei ca. 250 m durch einen 5 m breiten Graben durchbrochen wird
- halbkreisförmige Rechtskurve mit Gefälle von ca. 20 Prozent auf 100 m
- 280 m fast ebene Laufstrecke mit Graben im ersten Drittel
- Linkskurve, Bogenlänge ca. 50 m mit Gefälle
- 60 m fast ebene Laufstrecke
- Rechtskurve mit leichtem Gefälle
- 210 m leicht welliges Gelände
- Ziel

Die mittlere Runde beträgt 1.000 m und zweigt nach der großen Steigung ab.

Für den Österreichischen Leichtathletik-Verband

Reg.-Rat. Ing.  
Karl Leitenbauer e. h.  
Wettkampfsportwart

OAR Erich  
Straganz e. h.  
Nachwuchssportwart

Sektionschef Dr. Erich Pultar e. h.  
Präsident

## ÖLV-Terminkalender 1976

7. 3.	Cross beim „Olympischen Dorf“	Innsbruck
14. 3.	Österreichische Crossmeisterschaften	Pinkafeld
3. 4.	Marathonlauf des LC St. Pölten	St. Pölten
11. 4.	9. Internationaler Heinrich Enzfelder-Gedenklauf	Klagenfurt
17. 4.	Grand Prix von Salzburg (10 Meilen)	Salzburg
30. 4.	Internationales Eröffnungsmeeting	Graz
2. 5.	Internationales Eröffnungsmeeting	Linz
8. 5.	Österreichische Meisterschaften 10.000 m Männer und 3.000 m Frauen	Klagenfurt
9. 5.	Internationales Eröffnungsmeeting	Reutte
15. 5.	20. Internationales IAC-Meeting	Innsbruck
15./16. 5.	Internationales Mehrkampfmeeting	Götzis
16. 5.	Internationales Schülersportfest	Hall/Tirol
22. 5.	Läufer-Länderkampf Österreich-Bayern Österr. 25 km-Straßenmeisterschaft	Innsbruck St. Pölten
27. 5.	Internationales LCT-Alpenrosenmeeting	Innsbruck
29./30. 5.	Bundesländer-Vergleichskampf Allgemeine Klasse Schüler-Landesmeisterschaften	Graz
5./6. 6.	Werfer-Länderkampf Schweiz-Österreich	Zofingen
5.-7. 6.	Internationale Pfingstmeetings	Schwechat und Linz
6. 6.	Internationales Jugend B-Sportfest	Stams
11. 6.	Internationales Raiffeisen-Meeting (TI)	Innsbruck
12. 6.	„Quer durch St. Pölten“	St. Pölten
12./13. 6.	Jugend- und Junioren-Landesmeisterschaft Westathletic-Cup und Frauen-Länderkampf	
19./20. 6.	Österreich - Holland - Schweiz - CSSR	Südstadt
21.-23. 6.	LA-Bewerbe der Gymnasiade	Orléans
26./27. 6.	Österreichische Schülermeisterschaften Österreichische Juniorenmeisterschaften	Schwechat Innsbruck
2.-4. 7.	Landesmeisterschaften Allgemeine Klasse	
10./11. 7.	Österreichische Mehrkampfmeisterschaften für Junioren, Jugend B und Schüler	Graz
23.-31. 7.	LA-Bewerbe der Olympischen Spiele	Montreal
24. 7.	Meeting des LCA Umdasch	Amstetten
7. 8.	Meeting des LCA doubrava	Attnang
8. 8.	Internationales Bleikristallmeeting	Ebensee
13.-15. 8.	Österreichische Einzel- und 4 x 100 m-Staffelmeisterschaften Allgemeine Klasse	Linz
21./22. 8.	ASKÖ-Bundesmeisterschaften	offen
28. 8.	Internationales Susi Lindner-Meeting mit Österreichischen Staffelmeisterschaften	Linz
29. 8.	4. Internationales TARTAN-Jugendsporifest (LCT)	Innsbruck
4./5. 9.	Österreichische Mehrkampfmeisterschaften für Allgemeine Klasse und Jugend A	Bludenz
11./12. 9.	Österreichische Jugendmeisterschaften Österreichische Marathonmeisterschaft	Klagenfurt Salzburg
18./19. 9.	Österreichisches Cup-Finale	OFFEN
25. 9.	14. Internationales Herbstmeeting des ATSV Innsbruck	Innsbruck
25./26. 9.	Bundesländer-Vergleichskampf Jugend und Österreichische Meisterschaft 400 m Hürden Frauen	Vorarlberg
3. 10.	Werfermeeting	Fulpmes



# Erfreuliche Ergebnisse bei Hallenwettkämpfen

## Regner und Massing liefen bei Tests 5,7

Im Rahmen des ÖLV-Trainingskurses wurden am 5. Jänner in der Halle der Bundessportschule Schielleiten Testsprints über 50 m ausgetragen. Georg Regner und Gernot Massing egalisierten dabei mit 5,7 die von Gert Herunter 1970 in Ost-Berlin aufgestellte Hallenbestleistung. Weitere 50 m-Zeiten: Männer: Schittler 5,9, Oberreiter 5,9 – Frauen: Haest 6,4, Hareter 6,4, Massing 6,5, Mühlbach 6,6.

## Erfolgreicher Hallenauftritt in Böblingen

Mit vier Siegen und vier zweiten Plätzen, zwei Hallenbestleistungen und dem Erreichen des Hallen-EM-Limits durch Gernot Massing verliefen die 8. Süddeutschen Hallenspiele am 24. Jänner in Böblingen für Österreich sehr erfreulich. Weitsprung-Staatsmeister Helmut Matzner (BL im Freien 7,61 m) konnte seine Vorsätze voll in die Tat umsetzen und sprang mit 7,40 m Hallenbestleistung (bisher 7,33 m, erzielt von Gerald Weixelbaumer 1970 gleichfalls in Böblingen). „Nach meinen 7,22 m von Schielleiten war ich zuversichtlich“, meinte er zum Rekord und zu seiner Serie: 0 – 7,05 – 7,25 – 7,34 – 7,40 – 0. Die 50 m der Männer brachten für Österreich einen Doppelsieg: Gernot Massing vor Georg Regner – beide 5,8. Im Zwischenlauf egalisierte Massing mit 5,7 die ÖHB von Gert Herunter (aufgestellt 1970 in Ost-Berlin), nachdem er schon Anfang Jänner ebenso wie Regner bei einem Test in Schielleiten diese Zeit gelaufen war. 5,7 wurden bei den bisherigen Süddeutschen Hallenspielen nur einmal unterboten: 1971 von Horst Schiebe mit 5,6. Die schnellsten Österreicher in Böblingen: Gernot Massing 5,7 (76), Herunter 5,8 (70), Gunther Massing 5,8 (71), Regner 5,8 (76) und Oberreiter 5,8 (76). Gerhard Oberreiter verletzte sich im Zwischenlauf, Franz Simota schon vor dem Vorlauf. Erwin Wagger gewann die 3.000 Meter (BL im Freien 8:15,8) nach spannendem Finish in 8:24,4. Trotz Knieverletzung beachtlich lief Herbert Kreiner über 50 m Hürden – im Zwischen- und im Endlauf 6,8 und wurde schließlich zeitgleich hinter dem Deutschen Ranglistenersten 1975 (13,8) Dieter Gebhard Zweiter. Zum Vergleich: Kreiners 110 m Hürden-BL 14,5. Auch von den Sprungbewerben gibt es Erfreuliches zu melden: Peter Janovics, der mit 4,50 m den Wiener Juniorenrekord im Stabhochsprung hält, steigerte sich auf 4,60 m, Wolfgang Tschirk sprang in der Halle erstmals 2,06 m hoch, nur 1 cm von Bernd Nöhrens ÖHB entfernt.

Der 50 m-Sprint der Frauen wurde von der in Mainz studierenden Nigerianerin Utifon Uko (Jg. 55, nur 1,58 m groß) beherrscht: 6,2 im Zwischen- und auch im Endlauf. Hinter dem schwarzen Sprint-As: Gabi Hareter 6,3 (auch im Zwischenlauf!), Brigitte Haest 6,4 und Silvia Schinzel 6,4. Auf 6,2 waren bisher in Böblingen nur die deutschen Spitzenläuferinnen Elfsgard Schittenhelm (72), Christiane Krause (73 und 75) und Maren Gangschroeder (75), sowie unsere Brigitte Haest (73) gekommen. Irmgard Hölzl wurde im Weitsprung mit 5,94 m Zweite und hatte einen weiteren 5,94 m-Sprung in ihrer Serie.

**Männer: 50 m:** 1. Massing 5,8 (ZL 5,7), 2. Regner 5,8, 3. Groß (D) 5,9 (VL 5,8) – ZL: Oberreiter 5,8 – VL: Simota 5,9, Schittler 6,0, Tiefenthaler 6,0, Hell 6,1 – **400 m:** 1. Tschennett (Sz) 49,4 – VL: Ennikl 51,7 – **800 m:** 1. Aechtle (D) 1:53,4, 2. Seck (D) 1:54,7, 3. Marsch 1:55,0 – **3000 m:** 1. Wagger 8:24,2, 2. Gulyas (D) 8:24,8, 3. Wehrli (Sz) 8:25,4 – **50 m Hürden:** 1. Gebhard (D) 6,8, 2. Kreiner 6,8, 3. Heine (D) 6,9 – ZL: Aberer 7,0 – VL: J. Mayramhof 7,2, Berchtold 7,5 – **Hoch:** 1. Ghiassi (Iran) 2,15, 2. Boller (D) 2,12, 3. Schicker (D) 2,12, 7. Tschirk 2,06 – **Weit:** 1. Matzner 7,40, 2. Maier (D) 7,29 – **Stab:** 1. Araya (Jap) 4,90, 2. Gedrat (D) 4,70, 3. Greiser (D) 4,60, 4. Janovics 4,60, 5. Rettenbacher 4,40.

**Frauen: 50 m:** 1. Uko (Nig) 6,2, 2. Hareter 6,3, 3. Haest 6,4, 4. Schinzel 6,4 – ZL: Pfanner 6,5, Massing 6,6 – VL: H. Brüstle 6,7, Schwärzler 6,8, I. Brüstle 6,9, Altleitner 6,9 – **50 m Hürden:** 1. Mössner (D) 7,1, 2. Ch. Xalter (D) 7,2, 4. Pfanner 7,4 (VL 7,3) – **Hoch:** 1. I. Künstner (D) 1,79, 6. Danner 1,64, 7. Koblmüller 1,61 – **Weit:** 1. Hedicke (D) 6,15, 2. Hölzl 5,94, 3. G. Künstner (D) 5,83. **4 x 1 Runde á 160 m:** 1. Österreich (Hareter - Hölzl - Massing - Schinzel) 1:18,7, 2. VfL Sindelfingen 1:20,1.

## Hallenmeeting des ATSV Linz

Die Linzer fungierten am 17. Jänner in Schielleiten als Gastgeber: Männer: 50 m: 1. Kreiner 5,9, 2. Hell 6,0, 3. Pargfrieder 6,0 – Hoch: 1. Matzner 1,85, 2. Pargfrieder 1,85 – Weit: 1. Matzner 7,22 (!), 2. Leitner 6,89, 3. Kreiner 6,69, 4. Gießbauer 6,69, 5. Hansbauer 6,60 – Frauen: 50 m: 1. Hölzl 6,7, 2. Danner 6,9 – Weit: 1. Hölzl 5,77 – Kugel: 1. Hofer 13,44.

## Tiroler Schülermeisterschaften

Die besten Leistungen bei den Tiroler Schülermeisterschaften am 18. Jänner in der Innsbrucker Messehalle boten: Männliche Schüler 1: 50 m: 1. Bierbaumer (Jg. 62, TI) 6,6 (VL 6,5), 2. Christ (Jg. 62, SVR) 6,8 – 50 m Hürden: 1. Bierbaumer 8,4, 2. Koch (Jg. 63, SVR) 8,6 – Hoch: 1. Buchberger (Jg. 63, TI) 1,56 – Weibliche Schüler 1: 50 m: 1. Aigner (Jg. 62, TI) 7,1, 2. Rohrbacher (Jg. 62, IAC) 7,2 (VL 7,1) – 50 m Hürden: 1. Rohrbacher 8,2, 2. Aigner 8,5 – Hoch: 1. Rohrbacher 1,50.

## Schöne Sprint-Erfolge in Budapest!

Sehr gut setzten sich unsere Sprinter am 28./29. Jänner in Budapest in Szene. Gernot Massing egalisierte über 60 m mit 6,5 (handgestoppt) die österreichische Hallenbestzeit, gehalten von Herunter und Regner, und wurde damit Vierter hinter dem polnischen 10,1-Sprinter und Hallen-Europameister 1973 Zenon Nowosz (6,59), sowie den ungarischen Klassensprintern Lepold (6,60), und Lukacs (6,61) – beide liefen heuer schon 6,5 – aber vor dem 10,2Mann aus Polen Zenon Licznarski (6,65). Georg Regner erreichte im B-Finale 6,82 (VL 6,81).

Die 60 m der Frauen gewann Birgit Hannemann (Jg. 58, DDR) in 7,14 (Hallen-Weltbestzeit egalisiert). Gabi Hareter wurde in 7,30 (bereits im Vorlauf mit 7,29 die ÖHB von Erika Kren und Brigitte Haest egalisiert!) Zweite, Silvia Schinzel in 7,53 (VL 7,50) Dritte, Gerlinde Massing in 7,70 (VL 7,66) Sechste. Sehr stark lief Schinzel auf der schwierigen Bahn mit den stark überhöhten Kurven die 200 m – Sieg in 24,5 (!) vor Iren Orosz (Ungarn) 24,8. Gerlinde Massing wurde über 400 m in 57,2 Sechste. Wolfgang Tschirk sprang 2,00 m hoch, Endre Kelemen siegte mit 2,17 m.

Gernot Massing und Gabi Hareter, die mit feinen Zeiten das Limit für die Hallen-EM unterboten hatten, starteten am 2. Februar abermals in Budapest und konnten erfreulicherweise sogar siegreich bleiben: Massing gewann in 6,60, Hareter in 7,34 (3. Gerlinde Massing 7,65).

## Rettenbacher übersprang 4,70 m!

Lukas Rettenbacher schaffte beim internationalen Studentensportfest in Sofia (31. Jänner/1. Februar) im Stabhochsprung 4,70 m (Sieg: Wienick-DDR 5,10 m), nur 1 cm von Dr. Peykers ÖHB von 1968 entfernt. Helmut Matzner sprang 7,13 m weit, Wolfgang Tschirk 2,00 m hoch, Georg Regner lief die 60 m in 6,97, Carmen Mähr die 60 m Hürden in 8,76. Irmgard Hölzl kam im Weitsprung auf 5,77 m.

## Lechner und Werthner im Mehrkampf stark

Das internationale Mehrkampfmeeting in Berlin, das im Vorjahr so viel Anklang gefunden hatte, gelangte heuer am 31. Jänner und 1. Februar wieder mit österreichischer Beteiligung zur Austragung. Riki Lechner steigerte sich dabei im Hallen-Fünfkampf auf ausgezeichnete 4364 Punkte und wurde hinter der französischen Fünfkampfkordinhaberin Marie-Christine Debourse (4437 Punkte), die mit 4490 Punkten gewann, vielbeachtete Zweite vor Ulrike Jacob (4298 Punkte), Anette Tannander (4118 Punkte) und Christa Köhler (4040 Punkte). Gegenüber dem Vorjahr, wo sie mit 4166 Punkten gewonnen hatte, verbesserte sich Riki beinahe um 200 Punkte und vermochte sowohl im Sprint (samt Hürden) als auch im Sprung zu überzeugen, was für die Freiluftsaison allerhand erhoffen läßt! Mit Ausnahme des Kugelstoßes war sie in allen Bewerben besser als 1975: 60 m Hürden 8,5 (1975 8,8), Kugel 12,62 m (12,88 m), Hoch 1,67 m (1,63 m), Weit 5,94 m (5,65 Meter), 60 m 7,7 (7,9).

Sehr gut besetzt war auch der Siebenkampf der Männer, mit den beiden EM-Medaillengewinnern von Rom Yves Le Roy (Frankreich - Silber) und Guido Kratschmer (Deutschland - Bronze) an der Spitze. Die deutsche Zehnkampfelite kam beinahe vollzählig nach Berlin, auch Ex-Weltrekordler Kurt Bendlin (1967 8319 Punkte) machte nach seiner langen Verletzungspause in vier Bewerben mit: 60 m 6,9, Kugel 15,12 m, 60 m Hürden 8,6, Stab 4,40 m. Das Niveau war hervorragend, Guido Kratschmer siegte mit dem knappen Vorsprung von 34 Punkten auf Philipp Bobin, der im Stabhochsprung 4,80 m überquerte, über 1000 m aber 6 Sekunden Rückstand auf den Deutschen hatte.

Georg Werthner kam auf 5381 Punkte, also auf beinahe 400 mehr als im Vorjahr (4988) und auf genau 21 mehr als Sepp Zeilbauer 1975 bei seinem Sieg. Wie Riki Lechner war auch der Linzer mit Ausnahme des Kugelstoßens in allen Bewerben besser als vor einem Jahr: 60 m 7,1 (1975 7,3), Weit 6,97 m (6,89 m), Kugel 12,50 m (12,77 m), Hoch 1,95 m (1,80 m), 60 m Hürden 8,4 (8,7), Stab 4,30 m (4,00 m), 1000 m 2:45,2 (2:52,3).

Bei einem Rohmenbewerb über 60 m für Frauen erbrachte Brigitte Haest im Vorlauf mit 7,3 (ÖHB egal.) das Limit für die Hallen-EM und gewann das Finale schließlich in 7,4.

#### Männer - Siebenkampf:

1. Kratschmer (D) 5734 (6,9 - 7,37 - 14,73 - 1,98 - 7,9 - 4,20 - 2:45,0),
2. Bobin (F) 5700 (6,8 - 7,18 - 14,14 - 1,92 - 8,1 - 4,80 - 2:51,0),
3. Le Roy (F) 5585 (7,0 - 7,24 - 14,59 - 1,89 - 8,1 - 4,50 - 2:49,8),
4. Marek (D) 5536 (6,8 - 6,88 - 13,37 - 1,95 - 8,2 - 4,20 - 2:43,8),
5. Schulze (D) 5531 (6,8 - 6,77 - 12,32 - 1,98 - 8,3 - 4,50 - 2:43,7),
6. Hartweck (D) 5457 (6,9 - 6,72 - 13,28 - 1,98 - 8,3 - 4,50 - 2:44,8),
7. WERTHNER (Ö) 5381 (7,1 - 6,97 - 12,50 - 1,95 - 8,4 - 4,30 - 2:45,2),
8. Leyckes (D) 5345, 9. Stroot (D) 5344, 10. Lahti (Fi) 5322, 11. Hausner (D) 5226, 12. Bäckmann (Sd) 5191, 17. BERCHTOLD (Ö) 4869 (7,1 - 6,66 - 12,05 - 1,80 - 8,8 - 3,50 - 2:46,5), 21. DUL-LINGER (Ö - ohne Auslands-Startgenehmigung des ÖLVI) 4364 (7,5 - 6,31 - 10,81 - 1,65 - 9,0 - 3,90 - 3:02,1) ... ABERER (Ö) verletzt (7,2 - 6,19 - 12,43 - 1,80 - 8,5).

#### Frauen - Fünfkampf:

1. Debourse (F) 4490 (8,7 - 12,83 - 1,82 - 6,10 - 7,8),
2. LECHNER (Ö) 4364 (8,5 - 12,62 - 1,67 - 5,94 - 7,7),
3. Jacob (D) 4298 (8,6 - 10,91 - 1,67 - 6,13 - 7,6),
4. Tannander (Sd) 4118 (9,0 - 10,89 - 1,73 - 5,74 - 7,9).

### Wolfgang Tschirk übersprang 2,11 m

Am 7./8. Februar fand in Schielfelden das 5. Internationale Hallenmeeting des StLV statt. Gutes Niveau hatten dabei die Sprungbewerbe: Wolfgang Tschirk 2,11 m - österreichische Hallenbestleistung (bisher Nöhner 2,07 m). Die Zeitmessung erfolgte vollelektronisch! Bei Gabi Hareters 6,63e zeigte die Handstop-ung 6,2 ...

**Männer:** 60 m: A-Finale: 1. Hell 6,10 m - B-Finale: 1. König 6,16, 2. Pregartbauer 6,17 - 600 m: 1. Prach (J) 1:24,4, 2. Schober 1:24,5 (ÖHB) - 1000 m: 1. Pierer 2:33,0, 2. Hanselbacher 2:37,6 - 2000 m: 1. Pierer 5:31,2 (ÖHB), 2. Haselbacher 5:45,2 - 50 m Hürden: 1. König 6,99, 2. Zeilbauer 7,00, 3. Kaspar 7,14 - Hoch: 1. Tschirk 2,11, 2. Prezelj (J) 2,11, 3. Prezelj (J) 1,99, 4. Pargfrieder 1,99, 5. Mandl 1,99, 6. Niederer 1,96 - Weit: 1. Leitner 7,24, 2. Zeilbauer 6,92, 3. König 6,92, 4. Mandl 6,69, 5. Vidic 6,68 - Stab: 1. Rettenbacher 4,60, 2. Zeilbauer 4,50, 3. Parger 4,20, 4. Gossar 4,00, 5. Zechner 3,80, 6. König 3,80 - Drei 1. Libal 14,63, 2. Mandl 14,61, 3. Papst 14,41, 4. Gartlgruber 14,23, 5. Leitner 14,19 - Kugel: 1. Stimec (J) 15,91, 2. Neudolt 15,71, 3. Pötsch 15,55, 4. Pink 15,13, 5. Zeilbauer 14,91 - Diskus (im Freien): 1. Neudolt 43,54, 2. Frank 42,86, 3. Sechser 41,78.

**Frauen:** 60 m: A-Finale: 1. Hareter 6,70 (ZL 6,63), 2. Pfanner 6,80 (ZL 6,75), 3. Mühlbach 6,91 (ZL 6,80) - B-Finale: 1. Platzer 6,66, 2. Langhans 6,80 - 800 m: 1. Edlinger 2:24,2, 2. Lickl 2:24,4 - 50 m Hürden: 1. Pfanner 7,37, 2. Langhans 7,46 - Hoch: 1. Lovse (J) 1,76, 2. Lorenci (J) 1,76, 3. Danner 1,64, 4. Langhans 1,61, 5. Gutschelhofer 1,61 - Weit: 1. Langhans 5,92, 2. Hölzl 5,73, 3. Gartlgruber 5,24 - Kugel: 1. Hofer 13,44, 2. Prenner 12,91, 3. K. Danner 12,81, 4. Merki 12,36, 5. Danner 12,88 - Diskus (im Freien): 1. Sammt 40,50.

**Männliche Jugend:** 50 m: 1. Höhenwarter 6,29 - 50 m Hürden: 1. Tattermus 7,59 - 1500 m: 1. Gaar 4:24,2, 2. Resch 4:25,2 - Hoch: 1. Wittgruber (Jg. 61) 1,86, 2. Tattermus 1,80 - Weit: 1. Tattermus 6,36 - Kugel: 1. Steinacher 12,60.

## Wintercups

### 4. Cricket-Wintercup

**1. Lauf - 11. 1.: Männer, 10,3 km:** 1. Lindtner (A. Steyr) 32:56,0, 2. D. Millonig (SVS) 33:38,0, 3. Tschernitz (SVS) 34:18,0, 4. Glas (dou) 34:55,0, 5. H. Millonig (SVS) 35:33,0, 6. Wagner (VÖEST) 35:35,0, 7. K. Mayer (Poi. Leoben) 35:46,0 - **Frauen, 2,3 km:** 1. Weilharter (TI) 8:56,8, 2. Kanzian (WAC) 9:08,0, 3. Sator (U. Böheimkirchen) 9:22,0 - **Männliche Jugend, 3,3 km:** 1. Nemeth (SVS) 10:51,8, 2. Bisanz (UWW) 11:16,0, 3. Onz (WAC) 11:58,0.

**2. Lauf - 25. 1.: Männer, 8,3 km:** 1. Lindtner 25:31,8, 2. D. Millonig 25:46,0, 3. Tschernitz 26:28,0, 4. Wünschler (Post Graz) 27:03,0, 5. H. Millonig 27:07,0, 6. K. Mayer 27:15,0, 7. Seyfried (ATSE Graz) 27:53,0 - **Frauen, 3,3 km:** 1. Sattlberger (ULC Linz) 12:38,4, 2. Bichlbauer (ÖTB Penzing) 12:50,0, 3. Sator 13:36,2 - **Männliche Jugend, 4,3 km:** 1. Bisanz 14:38,8, 2. Lorenz (BAC) 15:24,0, 3. Neulinger (ULC Linz) 15:35,4.

**3. Lauf - 8. 2.: Männer, 10,3 km:** 1. Lindtner 31:06,8 (+ 1:49,2 gegenüber 11. 1.), 2. D. Millonig 31:33,2 (+ 2:04,8), 3. Tschernitz 31:51,0 (+ 2:27,0), 4. Sandler (Wi) 33:43,0 (+ 3:15,0), 5. Köhler (Wi) 33:59,0 (+ 2:44,0), 6. Tost (TI) 35:28,0 - **Frauen, 2,3 km:** 1. Weilharter 8:07,4 (+ 49,4), 2. Bichlbauer 8:20,0, 3. Sator 8:27,0 (+ 55,0), 4. Burger (SVS) 8:46,0 - **Männliche Jugend, 3,3 km:** 1. Nemeth 10:15,8 (+ 36,0), 2. Konrad (TI) 10:26,2, 3. Stelmüller (dou) 10:45,4.

### 3. SK VÖEST-Wintercup

**1. Lauf - 10. 1.: Männer I, 11,1 km:** 1. Hitzl (dou) 38:37,8, 2. Brand (VÖEST) 38:54,0 - **Männer II, 5,5 km:** 1. Büsser (VÖEST) 18:49,2, 2. Peemöller (VÖEST) 18:50,4 - **Männliche Junioren, 5,5 km:** 1. Gradinger (U. Braunau) 18:36,2, 2. Schardex (ÖTB ÖÖ) 18:50,0 - **Männliche Jugend, 5,5 km:** 1. Grobeiber (A. Steyr) 18:35,0, 2. Stelmüller (dou) 18:43,2, 3. Hitzl (dou) 18:45,6 - **Frauen, 1,8 km:** 1. Sattlberger 6:43,8, 2. Wöckinger (ATSVL) 7:18,8 - **Weibliche Jugend, 0,9 km:** 1. Sattlberger 3:09,3.

**2. Lauf - 31. 1.: Männer I, 11,1 km:** 1. Händlhuber (VÖEST) 35:03,6, 2. Wagner 37:57,6, 3. Hitzl 38:22,6 - **Männer II, 5,5 km:** 1. Büsser 18:25,4, 2. Peemöller 18:32,0 - **Männliche Junioren, 5,5 km:** 1. Gradinger 18:13,0, 2. Schardex 18:56,4 - **Männliche Jugend, 5,5 km:** 1. Grobeiber 18:35,2, 2. Bachi (St. Georgen) 18:43,0 - **Frauen, 1,8 km:** 1. Sattlberger 6:37,4, 2. Wöckinger 7:16,6 - **Weibliche Jugend, 0,9 km:** 1. Sattlberger 3:05,6.

### 4. KLC-Cup „Rund um den Europapark“

**1. Lauf - 14. 12.: Männer, 15 km:** 1. Balek (J) 47:12,4, 2. Ukic (J) 48:05,2, 3. Anic (J) 49:24,6, 4. Bierbaumer (KLC) 50:29,2, 5. Grünwald (ASV Salzburg) 50:45,4 - **Männliche Jugend, 5,9 km:** 1. Lampert (J) 19:46,0, 2. Miklavzina (J) 19:46,2, 3. Gaber (J) 20:10,8, 4. Dörfler (KLC) 20:46,4 - **Frauen, 5,9 km:** 1. Sverc (J) 22:00,6, 2. Schrott (KLC) 22:38,0, 3. Klemenjak (Maria Elend) 22:39,8.

**2. Lauf - 18. 1.: Männer, 20,6 km:** 1. Balek 1:08:11,0, 2. Anic 1:08:12,0, 3. Bierbaumer 1:10:11,0, 4. Grünwald 1:10:33,0 - **Männliche Jugend, 5,9 km:** 1. Miklavzina (J) 19:38,8, 2. Dörfler 20:14,0, 3. Steiner (ASV Salzburg) 20:54,0 - **Frauen, 5,9 km:** 1. Schober (J) und Sverc 21:55,2, 3. Schrott 22:50,0.

### Händlhuber in Brasilien

Silvester in Sao Paulo. Einige hunderttausend Menschen waren auf den Straßen, als sich 300 Läufer - unter ihnen unser Heinrich Händlhuber und erstmals 16 Frauen - auf die 8,9 km lange „Corrida“ begaben. Bald waren die 20 m Vorgabe der Frauen wett gemacht, der Kolumbianer Victor Mora (Sieger 1972 und 1973) setzte sich an die Spitze und gab diese nicht mehr ab. Angriffen des Hindernis-Weltrekordlers Anders Gärderud (8:09,8), des Italiener Franco Fava (1975 28:16,4) und des Australiers Bill Scott (1975 13:31,2 und 28:01,0) hielt er wacker stand und siegte schließlich in starken 23:13,2. Heinrich Händlhuber kam auf Rang 47, die Deutsche Christa Vahlensieck als beste Frau in 28:39,0 auf Rang 139. 1974 hatte bei 215 Teilnehmern Perez (Costa Rica) in 23:58,0 gewonnen (27. Steiner, 39. Wagger).

1. Mora (Kol) 23:13,2, 2. Scott (Au) 23:30,4, 3. Fava (I) 23:52,0, 4. Bjorklund (USA) 23:57,8, 5. Lismont (Bel) 24:01,6, 6. Hernandez (Mex) 24:05,0, 7. Uhlemann (D) 24:12,0, 8. Palomares (Mex) 24:20,0, 9. Tibaduiza (Kol) 24:22,0, 10. McLaren (Kan) 24:28,0,

# Die Spiroergometrie

Die Kenntnis des maximalen Gasaustausches – insbesondere der maximalen Sauerstoffaufnahme – ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für den Trainingsaufbau und die Trainingsberatung von Hochleistungssportlern. Unter der maximalen Sauerstoffaufnahme verstehen wir die größte Menge Sauerstoff, welche pro Minute bei einer maximalen körperlichen Leistung aufgenommen wird und bei der das cardio-pulmonale System zum entscheidenden limitierenden Faktor wird. Die Sauerstoffaufnahme spiegelt also sehr zuverlässig bruttomäßig das Leistungsvermögen von Atmung, Herz, Kreislauf und Skelettmuskulatur wider. Sie zeigt eine den Trainingswirkungen proportionale Tendenz. Das Bessertrainiertsein drückt sich vor allem durch eine verringerte Sauerstoffaufnahme des Trainierten bei gleicher Leistung aus.

Die maximale Leistungsfähigkeit des Menschen wird somit mit spiroergometrischen Belastungsuntersuchungen am besten zu bestimmen sein.

Anhand dieser Ausführungen liegt eine Trennung der Sportarten in solche, welche hohe Ansprüche an Herz, Kreislauf und Atmung stellen, und solche, welche vor allem Kraft und Bewegungskoordination beanspruchen, auf der Hand.

Trainingsberatung und die Begabtenauslese auf Grund spiroergometrischer Untersuchungen sind Gegebenheiten, die vor allem in Oststaaten bereits auf breiter Basis zur Heranbildung von Hochleistungssportlern vorhanden sind.



Josef Steiner am „Gerät“. Interessierte Beobachter: sein Trainer Hans Pribernig und Erwin Wagger.

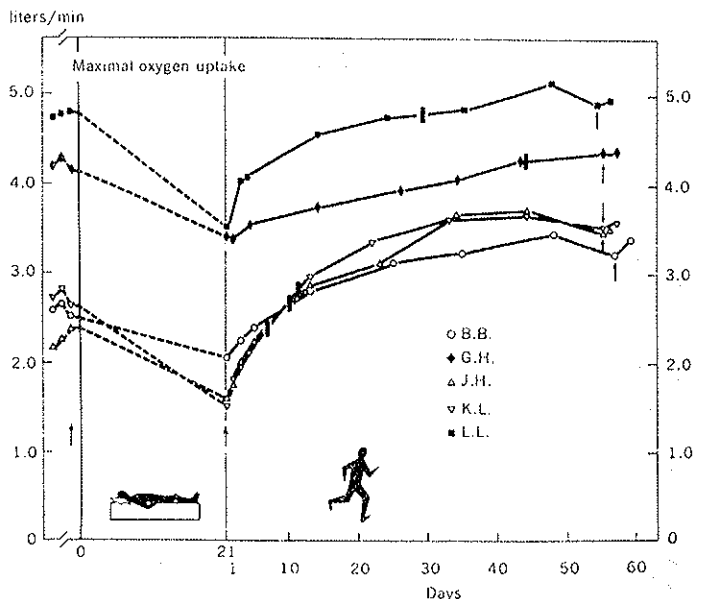
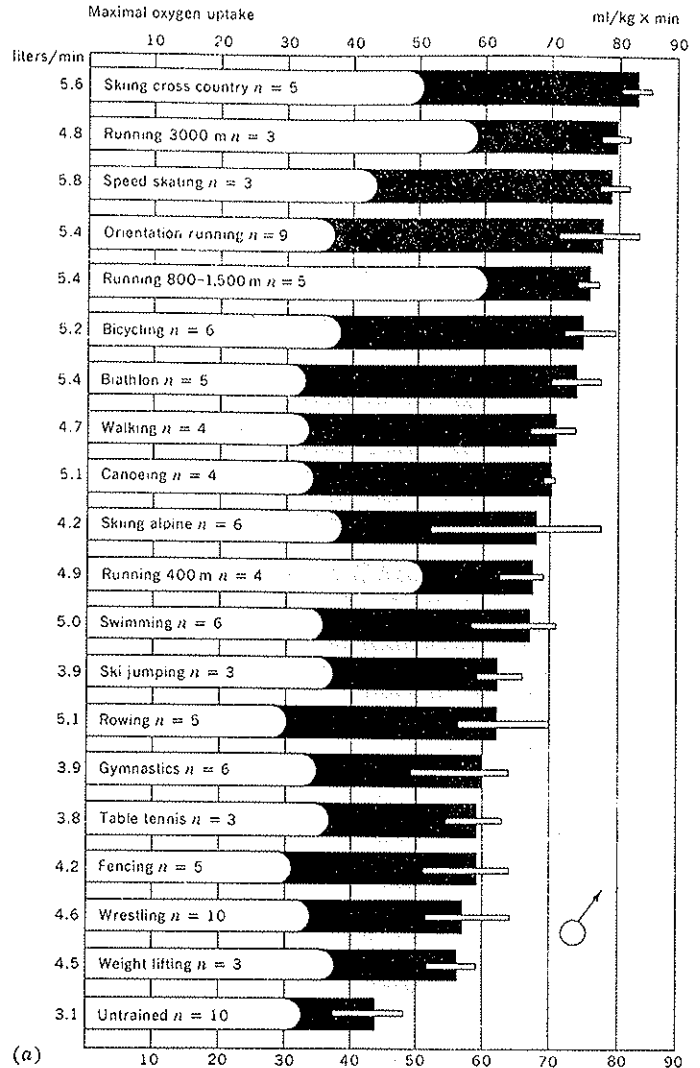
Darunter ist noch das Längsschnitt-Verhalten der maximalen Sauerstoffaufnahme aufgezeigt.

Die Notwendigkeit und der Erfolg solcher Untersuchungen sei an zwei nicht aus der Leichtathletik stammenden Beispielen demonstriert:

Der bekannte Rudertrainer aus Deutschland K. Adam hatte den Wert spiroergometrischer Untersuchungen erkannt und wählte die Ruderer für den Deutschland-Achter aus den verschiedenen Ruderclubs nach dem größten maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen aus. Die Erfolge bei den Olympischen Spielen in Mexiko und der Weltmeistertitel gaben ihm recht.

In der Schweizer Sporthochschule Magglingen untersuchte und beriet man im Training die Schweizer Schilangläufer so lange, bis sie Werte der maximalen Sauerstoffaufnahme aufwiesen, wie sie aus der Literatur von skandinavischen Langläufern bekannt waren. Der Erfolg der Schweizer Schilangläufer bei den Olympischen Spielen in Sapporo bewies die Richtigkeit dieses Vorgehens.

Über die Größenordnung der maximalen Sauerstoffaufnahme bei verschiedenen Sportarten gibt folgende Abbildung nach Astrand Auskunft.



Aus dem Gesagten geht hervor, daß die Spiroergometrie zur Trainingsberatung von Spitzensportlern nicht mehr wegzudenken ist.

Dr. E. Knapp

Institut für Sport- und Kreislaufmedizin Innsbruck

# Womit im Zehnkampftraining beginnen?

R. Kuptschinow (UdSSR)

Die in Nummer 8/1975 von „Ljogkaja atletika“ (Moskau) veröffentlichte Betrachtung – übersetzt von Herrn Oberstudienrat Peter Tschiene für die deutsche „Leichtathletik“ (52/1975) – schließt mit der Forderung nach einem Achtkampf für 15- bis 16-jährige Jugendliche. Dieser kommt der ÖLV bereits heuer durch die Beschlußfassung des Erweiterten Vorstandes für die Einführung des Achtkampfes der männlichen Jugend B nach.

In der Vorbereitung von Zehnkämpfern ist eine der Hauptfragen: Wie soll die Technik der einzelnen Disziplinen erlernt und beherrscht werden? In der Literatur findet man dazu keine einheitliche Meinung, ja geradezu gegensätzliche Standpunkte.

Gegenwärtig erkennen wir im Zehnkampf einen Ausgleich der früher als unvermeidlich gehaltenen Differenzen zwischen Punktzahlen des ersten und des zweiten Wettkampftages. Während früher die Athleten am ersten Tag bedeutend mehr Punkte sammeln konnten als am zweiten Tag (der ja mit technischen Disziplinen angereichert ist), haben jetzt weltbeste Athleten mit dieser Tradition gebrochen.

Ein Vergleich der Punktschichten von beiden Zehnkampftagen bei den Medaillengewinnern der Olympischen Spiele von Tokio, Mexiko und München, zeigt anschaulich die Leistungssteigerung durch den Punkanstieg des zweiten Tages. So sammelten Awilow und Litwinenko in München 1972 am zweiten Tag über 4100 Punkte, was aus der Verbesserung ihres Könnens in den technischen Disziplinen zu erklären ist.

## Zum Vergleich:

**Zehnkampf: Männer:** Zeilbauer 8136 Punkte (1. Tag 4290 – 2. Tag 3846) – Mandl 7760 Punkte (4019 – 3741) – Werthner 7468 Punkte (3875 – 3593).

**Zehnkampf: Jugend:** Werthner 7613 Punkte (3857 – 3756) – Perusch 6650 Punkte (3284 – 3366) – Haunold 6554 Punkte (3472 – 3082).

Eine Befragung von 64 Zehnkampftrainern zum Problem der Anfängervorbereitung junger Mehrkämpfer hat ergeben, daß mit der Technikschiulung im Alter von 13 bis 14 Jahren begonnen werden soll (78,4 Prozent aller Befragten). Danach ist es zweckmäßig, die technische Ausbildung des Zehnkämpfers in dieser Reihenfolge zu beginnen:

1. Lauftechnik, unter Berücksichtigung der Besonderheiten des 400 m-Laufes.
2. Starttechnik (Tiefstart).
3. Technik des Hürdenlaufes.
4. Technik des Stabhochsprungs.
5. Technik des Speerwurfs.

Warum ist es notwendig, gerade mit diesen Disziplinen zu beginnen und nicht mit den anderen?

Erstens: der Lauf ist die Grundlage (oder ein wichtiges Element) von acht Zehnkampfdisziplinen; zweitens: der Hürdenlauf ist eines der besten Mittel zur Vervollkommnung von Bewegungsrythmus und -koordination; drittens: der Speerwurf verlangt vom jungen Athleten kein hohes Entwicklungsniveau der allgemeinen Kraft (absoluten Kraft); viertens: der Stabhochsprung macht eine lange technische Schuilung erforderlich.

Unsere Untersuchungsergebnisse bestätigen die Richtigkeit der Anfängerausbildung in den schwierigen Zehnkampfdisziplinen. 12- bis 14-jährige Kinder können diese Disziplinen erfolgreich erlernen, weil gerade in diesen Jahren das Entwicklungsniveau der koordinativen Fähigkeiten am höchsten ist. Trainingserfah-

rungen mit jugendlichen Zehnkämpfern sowie Untersuchungen über Varianten der Anfängervorbereitung junger Zehnkämpfer brachte uns zur Vorlage einer Empfehlung für einen 3-Jahres-Trainingsplan.

**Im 1. Jahr** (13 bis 14 Jahre, 4mal Training pro Woche zu je zwei Stunden) beträgt das Zeitverhältnis für Technikschiulung und die Konditionsarbeit 50 : 50 Prozent. Die Aufgabe liegt in der Ausbildung der motorischen Eigenschaften Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit.

Der Aufbau des Wochenzyklus:

1. Tag – Hürdenlauf, Speerwurf, Läufer über 150 m bis 300 m.
2. Tag – Sprints mit Tiefstart, Stabhochsprünge, Tempoläufe über 30 m bis 120 m.
3. Tag – Speerwurf, Hürdenlauf, Handicap- und Staffelläufe.
4. Tag – Stabhochsprünge, Sprints mit Tiefstart, Tempowechsellauf (lang).

**Im 2. Jahr** (14 bis 15 Jahre, 4mal Training pro Woche zu je drei Stunden) beträgt das Zeitverhältnis für die Technikschiulung und die Konditionsarbeit 70 : 30 Prozent. Zu den Aufgaben des ersten Jahres kommt noch die Ausbildung der Schnelligkeit sowie der spezifischen Ausdauer des Zehnkämpfers hinzu.

Der Aufbau des Wochenzyklus:

1. Tag – Sprints mit Tiefstart, Kugelstoßen, Hochsprünge, Tempoläufe über 150 m bis 350 m.
2. Tag – Hürdenlauf, Stabhochsprünge, Speerwurf, Sprints über 30 m bis 80 m.
3. Tag – Weitsprünge, Kugelstoßen, Hochsprünge, Läufe über 80 m bis 200 m.
4. Tag – Hürdenlauf, Kugelstoßen, Tempowechsellaufe, Stabhochsprünge.

**Im 3. Jahr** (15 bis 16 Jahre, mit 5 Trainingstagen pro Woche zu je drei Stunden) ist das Verhältnis zwischen der Technikschiulung 75 : 25 Prozent der Zeit. Jetzt werden den bisher verfolgten Aufgaben noch die Kraftschiulung sowie die Ausbildung der disziplinspezifischen anaeroben Ausdauer für die Läufe hinzugefügt.

Der Aufbau des Wochenzyklus:

1. Tag – Sprints mit Tiefstart, Steigerungsläufe über 30 m bis 60 m, Kugelstoßen, Hochsprünge, Tempoläufe über 200 m bis 300 m.
2. Tag – Hürdenlauf, Diskuswurf, Stabhochsprünge, Tempoläufe über 100 m bis 200 m.
3. Tag – Weitsprünge, Kugelstoßen, Hochsprünge, Tempowechsellauf (lang).
4. Tag – Diskuswurf, Stabhochsprünge, Speerwurf, Läufe über 30 m bis 60 m und 250 m bis 300 m.
5. Tag – Hürdenlauf, Speerwurf, Geländelauf bzw. Fartlek.

Auf dieser Grundlage sollte für die 15- bis 16-jährigen Jugendlichen ein Achtkampf mit folgendem Programm durchgeführt werden: 100 m – Weit – Kugel (5 kg) – Hoch – 110 m Hürden (91,4 cm/8,50) – Stab – Speer (600 g) und 1500 m.

# Belastungsberechnung für den Zehnkämpfer

Fred Kudu (Cheftrainer der sowjetischen Zehnkämpfer)

Das gegenwärtig hohe Leistungsniveau und die ständige Tendenz zur Steigerung des Belastungsumfangs im Training bereiten den Mehrkampftainern viel Kopfzerbrechen. Eine Analyse von Trainingsmethoden und -formen des Trainings weltbesten Athleten in denjenigen Einzeldisziplinen, die zum Zehnkampf gehören, zeigte als Hauptfaktor der Leistungssteigerung die bedeutende Zunahme von Umfang und Intensität der Trainingseinheiten. Im Vergleich zur Vorkriegszeit sind die Belastungen um ein Vielfaches gewachsen. Man kann sich davon leicht überzeugen, wenn man einige Hauptmerkmale von empfohlenen Trainingsbelastungen betrachtet (siehe Tabellen 1–3).

Die Ausführung solcher Belastungen erfordert viel Kraft und viel Zeit. Seit den letzten Jahren trainieren viele Leichtathleten bereits zweimal am Tag, Mittel- und Langstreckler sogar dreimal. Wie steht es aber mit dem Zehnkämpfer? Die besten von ihnen haben in der Wettkampfzeit hohe Leistungen in allen Zehnkampfdisziplinen, dessen ungeachtet, daß sie unter bedeutend schwereren Bedingungen starten. Z. B. hat Nikolai Awilow in drei Disziplinen Leistungen, die für die Kategorie „Meister des Sports“ ausreichen und in weiteren drei für die Klassifizierung I. In den übrigen Disziplinen liegt er auf dem Niveau der Klassifizierung II.

B. Toomey zeigte in drei Disziplinen Leistungen, die unserem Niveau „Meister des Sports“ entsprechen, in einer Disziplin für „Meisterkandidat“. J. Kirst hat in zwei Disziplinen Leistungen der Meisterklasse und in drei weiteren für den Meisterkandidaten.

Um solch hohe Leistungen in einzelnen Disziplinen zu erzielen und darüber hinaus noch eine Punktzahl über 8000 zu sammeln, muß man schon viel trainieren. Aber wie?

Wenn man sich das Training des Zehnkämpfers vorstellt als eine Zusammensetzung der Vorbereitung in 10 Einzeldisziplinen, gerät man in eine Sackgasse. Selbst oberflächliche Berechnungen zeigen schon, daß eine solche Arbeit über den Rahmen der menschlichen Kräfte hinausgeht. Für die Ausführung von z. B. 20.000 Würfen, wie sie für die drei Wurfdisziplinen empfohlen werden, sind mehr als 1500 Stunden erforderlich. Für eine Vervollkommnung in den drei Sprüngen noch einmal 1.000 Stunden, und für das Laufen von 6500 bis 7000 km im Training als Vorbereitung auf die Laufstrecken über 100 m, 110 m Hürden, 400 m und 1500 m noch einmal 450 Stunden.

Fügt man nun noch den Zeitaufwand für die Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten (Eigenschaften), für Wettkämpfe, Aufwärm-, Wiederherstellungsmaßnahmen usw. hinzu, so wird klar, daß dazu nicht einmal ein ganzer Arbeitstag ausreicht. Es muß zudem berücksichtigt werden, daß die Möglichkeiten für Trainingsbelastungen nicht nur durch die Zeit, sondern auch durch die Vorräte an Muskel- und Nervenenergie, durch den Zustand des Belegungsapparates und den Ablauf der Wiederherstellungsprozesse im Organismus beschränkt sind.

Unsere Zehnkämpfer führen gegenwärtig bis zu 250 bis 300 Trainingseinheiten pro Jahr durch. Wenn die mittlere Dauer einer Trainingseinheit drei bis vier Stunden beträgt, so kann man leicht errechnen, daß das Zeitlimit bei 1000 bis 1200 Stunden pro Jahr liegt. Berücksichtigt man aber die große Zahl von Aufgaben im Zehnkampftraining, so ist dieser Zeitvorrat auch sehr eng.

Ein völlig anderer Ansatz, wie wir ihn schon seit langem aus der Erfahrung unserer Arbeit gewonnen haben, ist erforderlich. Die Vorbereitung des Zehnkämpfers ist ein einheitlicher Prozeß, worin selbstverständlich die Vervollkommnung der einzelnen Disziplinen sowie der konditionellen Eigenschaften jedes Sportlers individuell vollzogen werden muß. Nun gibt es aber auch allgemeine Grundsätze, die man bei der Planung des Trainings beachten muß. Sie sind sowohl durch biologische Gesetzmäßigkeiten als auch durch allgemeine Grundlagen der Trainermethodik begründet. Dabei muß man die Besonderheiten der Punkttabelle für den Mehrkampf beachten, worin einzelne Disziplinen für den Zehnkämpfer durchaus nicht von gleichem Wert und entsprechender Bedeutung wie die übrigen sind. Man muß auch beachten, wie das Training in einer Disziplin oder die Ausbildung einer konditionellen Eigenschaft eine andere Disziplin oder Eigenschaft beeinflusst.

Es sollen auch nicht die Möglichkeiten des Bewegungsapparates vergessen werden. Die Forcierung der Arbeit in irgendeine Richtung führt oft zu Verletzungen, zu einer Zwangspause, zu Heilmaßnahmen und im Zusammenhang damit zu einer akuten Zeitnot.

Die Notwendigkeit einer weitblickenden, aufmerksam und detaillierten Planung der Zehnkampfvorbereitung wird somit deutlich. Im Zehnkampf haben wir es mit einer Vielzahl von Merkmalen zu tun. Alle diese Kennziffern müssen aufmerksam verglichen, eingeschätzt und berücksichtigt werden für die Aufstellung des Trainingsplanes.

Der Zehnkämpfer muß ganzjährig in allen Disziplinen trainieren! Das heißt aber nicht, daß er allen Disziplinen gleiche Zeit und Energie widmen soll. Wir wollen uns also gegenüber den einzelnen Disziplinen auch einige Faktoren abwägen, von denen die Akzente im Zehnkämpfertraining abhängen können.

Der **100 m-Lauf** ist die Grundlage des Zehnkampfes. Von der Schnelligkeit hängen ja die Leistungen in allen Disziplinen ab. Daneben hat ein Schnelligkeitstraining keinen negativen Einfluß auf die anderen Disziplinen und konditionellen Eigenschaften. Der Sprint ist sehr emotionell und nimmt Zeit in Anspruch. Um aber eine große Überlastung des Bewegungsapparates und hohe Nervenspannungen zu vermeiden, kann ein Training zur Entwicklung der Schnelligkeit des Zehnkämpfers nur 2 bis 3mal wöchentlich empfohlen werden: von Januar bis September. Dabei stets daran zu denken, daß Sprint-Trainingsformen eine der Hauptquellen von Verletzungen sind, weshalb man sie ganz besonders vorsichtig und aufmerksam betreiben muß.

**Weitsprung.** Er ist eng verbunden mit dem Sprint. Darum kann man nur schwer verstehen, warum viele Sportler auf ihn nur wenig achten. Denn der Weitsprung wird zudem in der Punkttabelle besonders reichlich bedacht. Eine Sprungleistung von 7,20 m bringt sovieler Punkte wie 16,24 m im Kugelstoß und 48,8 sec im 400 m-Lauf. Dabei braucht man für den Weitsprung nicht einmal viel Kraft oder ein solides Körpergewicht.

Jeder Zehnkämpfer mit einer Sprintleistung von 10,8 bis 11,0 sec und einer Hochsprungleistung von 1,90 bis 2,00 m sollte 7,30 bis 7,70 m weitspringen können: Unter der Bedingung eines richtig festgelegten Anlaufs und Absprungs mit hoher Geschwindigkeit!

Man kann den Anlauf wohl kaum in jeder Trainingseinheit trainieren; vielmehr sollte das nur 2mal wöchentlich (mit Sprüngen) stattfinden. Die Belastung des Sprungbeines und der Wirbelsäule im Absprungmoment ist sehr groß, wodurch die Anzahl der Sprünge im Training begrenzt bleibt. Zur Erlangung der Sicherheit ist es zweckmäßiger, an Einzelwettkämpfen im Weitsprung teilzunehmen.

Diese Disziplin wird also für den Zehnkämpfer zu einer Schlüsseldisziplin. Fast alle weltbesten Zehnkämpfer zeigen darin große Leistungen: Awilow – 7,68 m, Toomey – 7,93 m, Bendlin – 7,76 m, Kirst – 7,84 m, Skowronek – 7,65 m.

**Kugelstoßen.** Hierin werden große Leistungen von körperlich starken Sportlern gezeigt, die auch über ein hohes Körpergewicht verfügen. Bei den Zehnkämpfern schwanken die Leistungen meistens zwischen 14 und 15 m. Um aber über 16 m zu stoßen, muß die Kraft trainiert, das Körpergewicht gesteigert und die Technik ausgefeilt werden. Zwei Meter im Kugelstoßen bringen 120 Punkte, doch kann man diese Punkte wieder im 1500 m-Lauf verlieren, wenn das Körpergewicht gestiegen ist. Einige Zehnkämpfer mit großen Leistungen in dieser Disziplin (Kirst – 17,40 und Sigert – 17,36 m) laufen ja auch meistens die 1500 m ziemlich schlecht.

Die **Hochsprung**technik muß bereits in der Jugend einwandfrei erlernt werden. Wenn der Zehnkämpfer die Technik gut beherrscht, braucht er auf diese Disziplin wenig zu achten und kann trotzdem 2,00 bis 2,10 m springen. Diese Leistung genügt für ihn vollständig. Hochsprünge, besonders mit der Straddle-Technik, stellen eine hohe Belastung für das Kniegelenk dar, weshalb man im Training sehr vorsichtig sein muß.

Der **400 m-Lauf** ist charakterisiert durch die anaerobe Ausdauer und die sehr schwere physische Prüfung des Sportlers im Wettkampf und Training. Die Erfahrung hat gezeigt, daß der Zehnkämpfer nicht die Methoden des 400 m-Läufers anwenden muß.

Er hält nicht große Belastungen im Intervall- und Tempolauf aus, was sich ja auch auf die Leistungen der anderen Disziplinen negativ auswirken würde, zumal noch die Zeit auf dieser Strecke nur unbedeutend verbessert wird. Wenn der Zehnkämpfer in der Vorbereitungsperiode durch den Geländelauf eine gute aerobe Ausdauer erworben hat und regelmäßig sein Sprinttraining absolviert, kann er sich auf 3 bis 5mal 200 m oder 2 bis 3mal 300 m oder 400 plus 300 plus 200 plus 100 m beschränken, alles 1 bis 2mal wöchentlich. Das reicht aus für Leistungen um 48,0 bis 49,0 sec.

Der **110 m-Hürdenlauf** ist die zweite Schlüsseldisziplin des Zehnkampfes. Viele Sportler zeichnen sich in dieser Disziplin aus: Awilow - 14,0 sec, Litwinenko - 14,1, Toomey - 14,3, Iwanow - 14,1, Hedmark - 14,1, Katus - 13,8 sec. Andererseits beginnt bei denjenigen, die nur eine ungenügende Gelenkbeweglichkeit haben und deswegen die Hürdentechnik nicht beherrschen, der zweite Zehnkampftag mit einer Tragödie. Darum muß man dieser Disziplin viel Aufmerksamkeit widmen. Trainingsformen zur Schulung der Beweglichkeit und spezielle für den Hürdenlauf müssen täglich beim Frühsport und beim Aufwärmen zum Training ausgeführt werden. Zwischen 14,0 und 16,0 besteht ein Unterschied von 200 Punkten. Daran muß man immer denken. Außerdem entwickelt der Hürdenlauf das Rhythmusgefühl und die Gelenkbeweglichkeit, was man auch in anderen Disziplinen gebrauchen kann. Also sollten Trainer und Sportler dem Hürdenlauf erhöhte Aufmerksamkeit widmen.

**Diskuswurf.** Er ist technisch schwierig und für den Zehnkämpfer tückisch. Darum muß er sich mit dieser Disziplin das ganze Jahr über befassen. Im Winter viel in das Netz werfen, im Frühling und Sommer 2 bis 3mal pro Woche im Stadion werfen, jeweils 20 bis 30 Würfe.

Diese Disziplin erfordert keine besonderen körperlichen Anlagen (nur könnte man aber daran denken, warum solche Sportler wie Jenner, Kusnezow, Lanka, Moltke, Bakal regelmäßig 50 m geworfen haben). Die Punktdifferenz zwischen 40 und 50 m ist mit 200 ziemlich erheblich.

Die größte Perspektive bei der zur Zeit gültigen Punkttabelle des Zehnkämpfers hat der **Stabhochsprung**. 4,40 m sind gleich 17,08 m im Kugelstoß, 52,10 m im Diskuswurf, 72,61 m im Speerwurf und 47,8 sec im 400 m-Lauf.

Gegenwärtig sind 4,40 m schon für viele Zehnkämpfer erreichbar, sogar für Jugendliche. Der Europameister des vergangenen Jahres Skowronek beachtete in seinem Training den Stabhochsprung ganz besonders, so daß er bei den Meisterschaften alle mit einer Leistung von 5,10 m überzeugen konnte und dabei 1075 Punkte erzielte. Die 5 m-Grenze ist für große, bewegliche und schnelle Zehnkämpfer keine unerreichbare Grenze. Eine Leistungsverbesserung hängt nur von den Athleten selbst ab. Sie müssen mehr über die Latte springen, besonders im Winter, und mehr bei Einzelwettkämpfen in dieser Disziplin starten.

Der **Speerwurf** erfordert ein ganzjähriges spezielles Training. Jeder Zehnkämpfer muß den Speer über 60 bis 65 m werfen können. Es konnten auch R. Aun, N. Awilow, J. Lember, T. Suurbjäl, T. Berendsen u. a. mit dem Gerät fertig werden und ihre Leistungen in ziemlich kurzer Zeit um 10 bis 15 m verbessern, obgleich einige von ihnen keinen „schnellen Arm“ hatten. Die Differenz zwischen 50 und 70 m macht 250 Punkte aus. Nun hat eine gute Leistung hier auch eine große Bedeutung aus taktischen Überlegungen. Nicht zufällig haben solche Speerwerfer wie L. Hedmark, P. Pichl, J. Lusi gute Zehnkampfleistungen gebracht.

Die größten Unterschiede bei Klassezehnkämpfern beobachteten wir beim **1500 m-Lauf**. Litwinenko erhielt für seinen Lauf bei den Olympischen Spielen 1972 in München (4:05,9) 768 Punkte, wodurch er vom 8. auf den 2. Platz vorrückte. Ich glaube nicht, daß ein Zehnkämpfer sich nun speziell auf diese Disziplin vorbereiten sollte, doch bei der Vorbereitung auf die Saison muß er alles berücksichtigen und sich eine solide Basis durch lange Geländeläufe verschaffen.

Ich bin der Ansicht, daß es für einen Zehnkämpfer keine besondere Mühe ist, eine Stunde lang ohne Unterbrechung zu laufen, allerdings in langsamem Tempo. Das sollten sie übrigens obligatorisch tun. Außerdem hat der langsame Dauerlauf noch niemals und keinem geschadet, und Zehnkämpfern schon gar nicht. Sie brauchen eine große Reserve an allgemeiner Ausdauer (Kondition) für die ganzen zwei Tage; denn der Zehnkampf ist erst nach der 10. Disziplin zu Ende.

**Tabelle 1-3: Belastungsumfänge von qualifizierten Leichtathleten (Spezialisten)**

**Tabelle 1: LAUF**

Strecke	Trainings-einheiten pro Jahr	Wettkämpfe pro Jahr	Intensiver Lauf (km)	Gesamtumfanglauf (km)
100 m	200	20	160	400-500
400 m	300	20	350-400	1200-1300
1500 m	400-450	20	200-250	4000-5000

**Tabelle 2: SPRUNG**

Disziplin	Trainings-einheiten pro Jahr	Wettkämpfe pro Jahr	Sprünge mit vollem Anlauf	Sprünge mit verkürztem Anlauf	Imitationsübungen
Weit	250	20	450	700	2500
Hoch	250	20	2000	1000	3000
Stabhoch	250	20	700-800	500	3000

**Tabelle 3: WURF**

Disziplin	Trainings-einheiten pro Jahr	Wettkämpfe pro Jahr	Anzahl der Stöße und Würfe pro Jahr	Gesamtumfang der Kraftbelastung (Tonnen)
Kugel	250	25	5000-6000	1000-
Diskus	250	25	8000-10000	1000-1200
Speer	250	20-22	3500-4000	800-1000

Fred Kudu, der Cheftrainer der sowjetischen Zehnkämpfer, ist ein Freund der österreichischen Leichtathletik. Seine in Nummer 8/1975 von „Ljogkaja atletika“ (Moskau) veröffentlichte Betrachtung - übersetzt von Herrn Oberstudienrat Peter Tschiene für die deutsche „Leichtathletik“ (2/1976 - sollte auch für Österreichs Zehnkämpfer und deren Trainer von Interesse sein.

P. b. b. ERSCHEINUNGSORT: WIEN  
VERLAGSPOSTAMT: 1040 WIEN

EIGENTÜMER, HERAUSGEBER,  
VERLEGER:  
Österreichischer Leichtathletik-Verband  
REDAKTION UND FÜR DEN INHALT  
VERANTWORTLICH: Otto Baumgarten  
Alle: 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 12  
Telefon: 65 73 50  
DRUCK:  
Karlick & Kreicha OHG  
1200 Wien, Gerhardusgasse 26  
Telefon: 33 25 75