

LEICHTATHLETIK

NUMMER 2 / 97 • MÄRZ

ÖS 50,- / DM 8,- / SFR 7,-

Running Special

P. b. b. Erschöpfungsort Linz • Verlagspostamt 4020 Linz

pa. Dr. Christoph Michelic, Rosenthalgasse 3, A-1140 Wien, Tel./Fax: 0222/9119876

Offizielle Zeitschrift
des Österreichischen
Leichtathletikverbandes

An den
Öö. Leichtathletikverband
Ziegeleistraße
Stadion
4020 Linz
9233

Falls unzustellbar, bitte zurück an Absender

Vom Herausgeber

Wie viele Hammerwerfer gibt es in Österreich? Laufreisespezialist Klaus Kollreider von „Runner's unlimited“ gibt die Antwort: „Im Land der Hämmer, zukunftsreich, gibt es mehr Österreicher, die zum New York City Marathon fliegen, als eine Eisenkugel durch die Lüfte schleudern.“ Die Bundeshymne gehörte demnach schnellstens umgetextet. Alle Hammerwerfer dieser Welt zusammen kommen nicht auf die Teilnehmerzahl eines Vienna City Marathons.



Gebrüder, El Guerrouj), • die Cross-WM in Turin (Kenyaner), • eine Vorschau auf den Vienna City Marathon (Was gibt es Neues?), • die Fortsetzung der Trainingstips aus diesem Heft, • eine Schrittreise ins Ich (SPORT-KONRATH-Lauftreff im Trainingslager). Zur Berglauf European Trophy in Ebensee bringen wir im Juni ein „Berglauf-Special“.

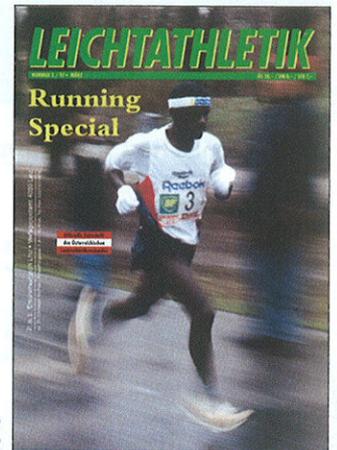
D'rums: Raus mit der Abo-Bestellkarte im Hefinneren und ab die Post. Damit Sie keine Ausgabe versäumen.

Wichtiger Hinweis: Wer bei „Runner's unlimited“ eine Marathon-Laufreise bucht, bekommt ein Jahresabo der LEICHTATHLETIK dazu. Einfach so, gratis.

CHRISTOPH MICHELIC
Herausgeber

Laufen ist einfach. Laufen macht Spaß. Laufen ist Urlaub. Manche Sportart wünscht sich die läuferische Vielfaltigkeit. Ein City-Marathon ist nicht mit einem Geländelauf vergleichbar, ein Berglauf ganz anders als ein 10.000er auf der Bahn. Die LEICHTATHLETIK bildet diese Vielfalt ab. Alle Mitarbeiter der Zeitung haben eines gemeinsam: Sie sind mit Leichtathletik groß geworden, verstehen ihr Geschäft. Sie haben Bücher verfaßt, schreiben und fotografieren für Agenturen, Tageszeitungen und Magazine. Anerkannte Experten. Mit diesem „Running Special“ geben wir einen kleinen Einblick in unsere Philosophie: Journalismus & Literatur, Reportage & Foto, Information & Service sind die Hauptbestandteile der Zeitungslinie.

Dieses Heft können Sie drehen und wenden, es kommt immer etwas mit Laufen heraus. Reguläre Ausgaben bieten mehr. Die nächste „große“ Nummer erscheint Mitte April: Lauf-Themen sind • die Hallen-Weltmeisterschaften in Paris (Kipketer,



Titelbild:
PLOHE

Die Sekunde des Siegers

Du hast heut den Sieg errungen
bist gelaufen um dein Leben
hast alles und viel mehr gegeben
hast Gegner und dich selbst bezwungen

Du bist heut allein der Sieger
alles liegt dir jetzt zu Füßen
alle Mädel tun dich küssen
keine tut heut komisch bieder

Heute bist du unvergeßlich
10.000 Freunde lieb und nett
5.000 Engerln bringen Dich ins Bett
die Zukunft scheint dir unermeßlich

Du warst heut der große Sieger
laß noch schnell die Korken knallen
laßt den Jubel lautstark schallen
vergänglich sind die Lobeslieder

Gelohnt hat sich heut alle Müh
leih dem Nachher keine Sorgen
genieß die Nacht vergiß das Morgen
denn das kommt immer und viel zu früh

Gestern sang man „immer wieder“
Wo blieb was dir zu Füßen lag
Gar schnell kam er der neue Tag
und heute? - ist ein anderer Sieger!

PETER WUNDSAM

club la santa

LANZAROTE - "all sports inclusive"

Ideale Trainingsbedingungen für Leichtathletik, Triathlon, Marathon, Bike, Schwimmen u.v.m.
Zahlreiche Trainings- und Sportveranstaltungen.

Club La Santa: ab ös 7.450,-
1 Wo. App. 4er-Belegung / Nächtigung / all sports inclusive
Verl. Wo ab ös 1.470,-, Halbpension ös 1.540,-/Wo.
Flüge ab Wien / Linz / Salzburg

Auszug aus dem Veranstaltungskalender:

- 20. 4. - 11. 5.: Triathlon Trainingscamp
- 10. 5.: 12. Int. Volcano Triathlon (1,5-40-10 km)
- 15. 5. - 24. 5.: IRONMAN Trainingscamp
- 24. 5.: 6. IRONMAN - LANZAROTE (3,8-180-42, 95 km)
- 8. 11.: Lanzarote Powerman Duathlon (10-60-10); 30 Slots für Zofinger
- 30. 11.-3. 12.: CLUB LA SANTA Läuferwoche
- 7. 12.: Club La Santa Marathon und 1/2 Marathon

SPORTREISEN
CHAMPION SPORTREISEN
ERLEBEN SIE IHREN SPORT!

CHAMPION SPORTREISEN sind ein Produkt der INTERROOM Reisebüro GmbH

Kataloge und Informationen unter
Tel: 02732 / 72 551
oder in Ihrem Reisebüro.



QUER-übers-Feld-Läufer (=Crossläufer).
Bild: Kurt Brunbauer

den Schwachat-Läufer und bescherte ihm ungewollte „Leichtigkeit“. „Ein Mitbringsel aus Senegal von der Militär-WM.“ Mit Michael Buchleitner war er am Vortag aus Afrika über viele Umwege nach Dornbirn gekommen.

Buchleitner war in Senegal hervorragender 7. geworden. Der 27jährige Hindernisspezialist ist nach fast zweijähriger Krankheitspause am Weg zu früherer Stärke.

Die Crosslauf-Staatsmeisterschaften waren Buchleitners zweiter harter Wettkampf innerhalb vier Tagen. Terefe Mekonnen, in Weiz beheimateter Äthiopier, brachte einen Hauch von Afrika in den Langstreckenbewerb (10,4 km). Einzig Michael Buchleitner widerstand seinen Zwischenspurts. Am Beginn der letzten Runde konterte der Österreicher und setzte sich ab. Die Teleobjektive waren zum obligaten Siegerfoto auf die lang Zielgerade gerichtet, als Buchleitner den Canon-, Minolta- und Nikon-Suchern entschwand. Der Streckenposten hatte ihn aus- statt eingewiesen. Sprecher Christian Urban rief ihn vom Weg auf eine unnütze 10. Runde zurück. Mit einem Sprung überwand der Niederösterreicher das Markierungsband zwischen Strecke und Zieleinlauf und rettete drei Sekunden auf Eugen Sorg (Union Neuhofen), der Mekonnen im Finale abgefangen hatte. Titelverteidiger Helmut Schmuck landete auf Rang vier.

Österreichische Crosslaufmeisterschaften:

Die Überwindung der Leichtigkeit

Der Crosslauf über den Rasen des Stadions „Birkenwiese“ war ungewöhnlich wie die Methode, mit der Michael Buchleitner Staatsmeister wurde. Im Stil eines Hindernisläufers überwand er die Streckenabsperrung zum Ziel.

DORNBIRN. Anlässlich der Vorarlberger Crossmeisterschaften in Buch hat der Ortspfarrer seine Schäfchen gefragt, welcher Bauer seine Wiese für das Motocross zur Verfügung gestellt hat. Läufer gehören ins Stadion. Das wußten die Dornbirner Veranstalter der Österrei-

chen Crosslaufmeisterschaften lange vorher. Sie erklärten den Rasen des Spielfeldes zur Startgerade. „Laufbahn bitte freimachen“ schallte es via Lautsprecher vor jedem Start. Beim Cornerfahren nahmen die Spikesläufer Aufstellung und wieselten an den Torpfosten vorbei über den Tartan aufs Nebenfeld. Riesenslalomäßig führte die Strecke zwischen Birken über die leicht hügelige Wiese. Eine Runde war gut 1.000 Meter lang.

Der Kurs der Leichtigkeit begeisterte den 12fachen Crosslauf-Staatsmeister Gerhard Hartmann: „Ein Traumgelände. Wenn ich das seh, denk ich mir, ich muß mitlaufen.“ Die Tribüne mit Aussicht auf die Runde war der Feldherrnhügel. Trainer Hubert Millonig zu Trainer Hartmann über den Überraschungsführenden im Männer-Kurzstreckenlauf Christian Pflügl (LCAV doubrava): „Manchmal gewinnt einer theoretisch, wenn die anderen auf's Laufen vergessen.“ Nach einem Drittel der 3,5-Kilometer-Distanz gingen Thomas Ebner (IAC Orthosan), Michael Sandbichler (SV Schwachat) und Harald Steindorfer (KLC) zum Praktischen über und beendeten Pflügls Solovorstellung. Ebner siegte mit einer Sekunde Vorsprung auf Sandbichler. Pflügl (4.) bekam von Millonig das „kleine Verdienstkreuz“. Für den Tiroler war der Titel Entschädigung für die verpaßte Hallensaison. Wegen eines Muskelfaserrisses konnte Ebner nicht zur WM nach Paris. Michael Sandbichler war etwas blaß im Ziel. „Eine halbe Runde vor Schluß wußte ich nicht, ob ich ins Ziel komme.“ Durchfall plagte



ENDSPURT der Geländesprinter Thomas EBNER (vorne) und Michael SANDBICHLER.
Bild: Kurt Brunbauer



LAUF-BESTIMMENDE Persönlichkeiten: Terefe MEKONNEN (links), Michael BUCHLEITNER.
Bild: Kurt Brunbauer

Das kürzeste Rennen des Winters

Gudrun Pflüger (LCC Wien) kam mit dem Gesamtsieg im „World Loppet“ der Schilangläufer zu den Meisterschaften im Geländelauf. Die Länge der Rennen ist

dort zwischen 42 und 90 Kilometer. Die Ski-Kilometer sind nicht eins zu eins auf Lauf-Kilometer umzurechnen. 5,8 Kilometer über die Birkenwiese waren jedoch mit Sicherheit die kürzeste Rennstrecke seit Monaten. „Daß ich hier so locker gewinnen kann, habe ich nicht gedacht“, lachte das Ausdauerwunder. Martina Winter (LCAV doubrava) lag als Zweite zwei Minuten hinten. Für die junge Läuferin aus dem Salzkammergut kein Grund zur Traurigkeit. Sie hatte die 42jährige Karoline Käfer (KLC) im Endspurt auf den Bronzerang verwiesen. Das stimmte zufrieden. Zweite wäre die flotte Käfer gerne geworden. Der Ehrgeiz der ehemaligen Weltklasesprinterin ist ungebrochen. „Ich werd' wahrscheinlich noch 20 Jahre laufen“, faßte sie den Spaß am Sport in Worte.



SOLO für Gudrun PFLÜGER.

Bild: Kurt Brunbauer

Im Nachwuchs nichts verloren

Weit vor den anderen Junioren zog Günther Weidlinger seine Runden, was einem Kiebitz die Bemerkung entlockte: „Der müßte bei den Männern mitlaufen.“ „Durfte ich nicht“, wehrte der Braunauer ab. Wegen einer kurz verheilten Muskelfaserverletzung gestattete der Arzt „maximal lockeren Lauf.“ Da wäre der Nachwuchsbewerb besser als ein Start bei den Männern. Auf ein Rennen mit Weidlinger und Buchleitner ist bis zum Sommer zu warten.

Andrea Mayr (ÖTB OÖ) begann den Lauf der Juniorinnen mit einem „Fallstart“. Das Hoppala hatte keine Auswirkungen. Die Dritte der Hallen-Staatsmeisterschaften im 800- und 1.500-Meter-Lauf lief sich bald frei.

Alexandra Kumpf (ULC Linz-Oberbank) ist heuer Vize-Staatsmeisterin im 3.000-Meter-Lauf geworden. Die BORG-Schülerin holte sich programmgemäß den Jugend-Titel im Gelände.

Alterskollege Georg Mlynek (ALC Leonding) ist ein Schulkollege von Kumpf. Oberösterreichs Landestrainer Karl Bauer hatte doppelten Grund zur Freude.

Zwischen 70 und 100 Kilometer laufen Österreichs beste Jugendliche und Schüler pro Woche. Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) siedelt sein Trainingspensum an der oberen Grenze an. Bergsteigen mit den Eltern und andere Ausdauersportarten kommen dazu. Womit er allen 15jährigen im Wettkampf enteilt. Bei den Schülerinnen gewann Daniela Fleischmann (Cricket).

16. März, Dornbirn:

Österreichische Crosslaufmeisterschaften

13 Grad, bewölkt, trockener Boden

MÄNNER Langstrecke (10.400 m):

1. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 34:02, 2. Eugen Sorg (U. Neuhofen) 34:05, 3. Terefe Mekonnen (Ponigl Road Runners) 34:12, 4. Helmut Schmuck (LCC Wien) 34:30, 5. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 34:52, 6. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte) 34:58. MANNESCHAFT: 1. Ponigl Road Runners (Terefe Mekonnen, Heinz Planitzer, Günter Planitzer) 1:47:21, 2. LG AU Pregarten (Max Springer, Egon Schmalzer, Markus Hametner) 1:48:01, 3. LG Pletzer Hopfgarten (Christian Oberleitner, Martin Eberharter, Richard Kirchler) 1:53:08.

MÄNNER Kurzstrecke (3.500 m):

1. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 10:53, 2. Michael Sandbichler (SVS) 10:54, 3. Harald Steindorfer (KLC) 10:58, 4. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 11:02, 5. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 11:06, 6. Fernando Espinosa (Post SV Graz) 11:06. MANNESCHAFT: 1. LCAV doubrava (Christian Pflügl, Stefan Matschiner, Bernd Schiermayr) 33:34, 2. U. RAIKA Lienz (Roman Weger, Christian Hohenwarter, Markus Irowec) 34:12, 3. LG Itter (Reinhard Astner, Franz Fuchs, Hermann Feller) 34:20.

JUNIOREN (5.800 m):

1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 18:40, 2. Jiri Schilcher (Post SV Graz) 19:43, 3. Bruno Stadelmann (SV Buch) 20:15.

MANNESCHAFT: ATSV Ternitz (Bernhard Weik, Rene Bauer, Gustav Stickerberger) 1:03:51.

JUGEND (3.500 m):

1. Georg Mlynek (ALC Leonding) 11:37, 2. Martin Pröll (VÖEST) 11:44, 3. Markus Hohenwarter (U. RAIKA Lienz) 11:52.

MANNESCHAFT: USKO Melk (Peter Supan, Andreas Steinhammer, Anton Hofegger) 37:45.

SCHÜLER (2.350 m):

1. Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 7:54, 2. Oliver Pink (U. Salzburg) 8:00, 3. Benedikt Hartmann (ULC arido Dornbirn) 8:03.

MANNESCHAFT: ULC arido Dornbirn (Florian Heinzle, Benedikt Hartmann, Linus Baumschläger) 24:08.

FRAUEN (5.800 m):

1. Gudrun Pflüger (LCC Wien) 21:03, 2. Martina Winter (LCAV doubrava) 23:01, 3. Karoline Käfer (KLC) 23:04, 4. Viera Toporek (LCC Wien) 23:26, 5. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 23:35, 6. Renata Sitek (LCC Wien) 23:38.

MANNESCHAFT: 1. LCC Wien (Gudrun Pflüger, Viera Toporek, Renata Sitek) 1:08:07, 2. LCAV doubrava (Martina Winter, Brigitte Mühlbacher, Christine Rauchenzauner) 1:12:40, 3. SV RAIKA Reutte (Gisela Sprenger, Heidi Brutscher, Magdalena Schiffer) 1:13:39.

JUNIOREN (4.650 m):

1. Andrea Mayr (ÖTB OÖ) 18:29, 2. Andrea Oberbichler (U. RAIKA Lienz) 19:05, 3. Anita Wagner (ULG Waldhausen) 19:29.

MANNESCHAFT: ULC Moding (Anna Wiedenthaler, Ilona Durec, Marlene Breuer) 1:04:39.

JUGEND (3.500 m):

1. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 13:18, 2. Michaela Anzinger (ATSV Keli Linz) 14:27, 3. Natascha Landauer (KLC) 14:30.

MANNESCHAFT: ATSV Keli Linz (Michaela Anzinger, Sabine Gassesleder, Nadja Horesovsky) 48:00

SCHÜLER (2.350 m):

1. Daniela Fleischmann (Cricket) 9:14, 2. Daniela Dejakum (LCT Innsbruck) 9:18, 3. Elisabeth Hochwarter (HSV Pinkafeld) 9:25.

MANNESCHAFT: U. Pottenstein (Sabine Brandstetter, Babette Hebenstreit, Simone Scheiblauber) 29:20.

**Steigern
Sie Ihre
persönliche
Bestleistung!**

Polar Accurex Plus™

Die neueste Generation der Polar Herzfrequenz-Messgeräte für Athleten und Fitness-Enthusiasten. Ermöglicht ständiges Feedback über Ihre Herzfrequenz und Analyse dieser Daten nach dem Training oder Wettkampf. Beachten Sie die Informationen über Erholungswert und Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit, 2 wesentliche Faktoren, um Ihr Trainingsprogramm effizient zu coachen.

Erhältlich im guten Sportfachhandel.

W. Pabisch GmbH,
Baldassgasse 5, 1211 Wien,
Tel.: 0222 / 250 46-404

<http://www.polar.fi/sampola/>

POLAR®
heart rate monitors

Schrittreise ins Ich beim Marathonvorbereitungslauf auf der Wiener Donauinsel

von CHRISTINE ILLETSCHKO



Einmal mehr schrumpft die Welt, zählt nur das Wetter, die Strecke, die Kleidung, der Körper und der eiserne Wille. Alltagsorgen, Schulstreß der Kinder, Streit mit dem Partner, Singledasein, Sorgen am Arbeitsplatz, alles, alles bleibt draußen, hat darin keinen Platz.

WIEN. Start zu einem der vielen Vorbereitungsbeurteilungen in der Zeit der 20 bis 30 Kilometer Trainingseinheiten, in der Zeit vor dem Marathon. Ein Lauf um seine ideale Marathonzeit zu finden, zu testen und die Kondition mit Laktatmessung zu überprüfen. Für so viele ein halber Marathon, für mich lange 21,1 Kilometer. Startschuß zu zwei Runden. Nein, diesmal lasse ich mich nicht verleiten von dem Geschwindigkeitsdruck der anderen. Bedenke, wie lang die Strecke werden kann, werden wird, wenn du deine Kräfte falsch einteilst. Vorbei an der Copa Kagrana, Hügel auf, Hügel ab bis zur Brücke, immer Gegenwind.

Weit vor mir jene, die eine Taktik haben, da sie sicher sind, Kraft genug zu besitzen. Für sie gilt es bloß die Geschwindigkeit richtig zu dosieren. Neben mir, hinter mir all jene, die wie ich bestmöglich durchkommen wollen, hauptsächlich gegen sich selber kämpfen. Einer davon im Gleichschritt mit mir. Ich laufe nicht mehr allein.

Die Brücke

Der Wind bläst heftig, rüttelt an mir. Denk nicht daran, achte auf deinen Rhythmus, atme gleichmäßig, heb' die Beine. Die Serpentina hinunter in die Mitte der "Insel", Rückenwind, immer wieder Schneeschauer. Kilometer um Kilometer lege ich zurück, horche ängstlich, zaghaft in mich hinein. Nein, ich bin nicht müde. Hat sich das Training endlich gelohnt? Tag für Tag laufen, Gewichtstraining, Radfahren, Kniebeugen, dehnen, unzählige Male joggen auf dieser Strecke, einem meiner Übungsgebiete. Oft läuft Angst mit, wenn ich ganz allein bin, Kilometer um Kilometer.

Wie es ist, ohne leise Schmerzen einzuschlafen oder aufzuwachen, weiß ich nicht mehr. Hügel auf, Hügel ab, die Wende.

Nicht stehenbleiben, du brauchst

nichts trinken, das kostet Zeit. Die Ersten haben die zweite Runde angefangen. Ich beneide sie um ihre Leichtfüßigkeit, um ihre schier endlose Kraft. Einmal möchte ich so laufen können. Über die Autobahnbrücke, eine lange Strecke Gegenwind, trotzdem geht es mir gut. Schritte neben mir, gleichmäßig wie die meinen.

Halbzeit

Das Ziel, für mich erst in der nächsten Runde - Hügel auf, Hügel ab, hinauf über die Brücke. Der Wind wird stärker, rüttelt und zerrt wütend an meinen Beinen, meinen Haaren, heult durch die Gitterstäbe. Die Serpentina hinunter mit Riesenschritten. Rückenwind.

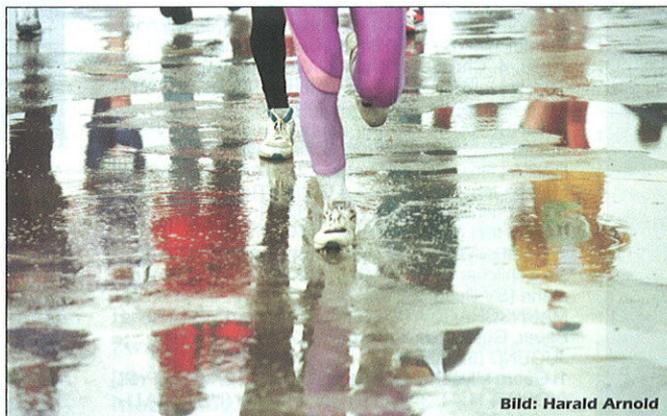


Bild: Harald Arnold

Die Sonne bricht durch, der Wind fegt die Wolken über den Himmel, dazwischen strahlendes Blau. Das Eis der "neuen Donau" ist endlich geschmolzen, das Wasser blinkt und glitzert. An den kahlen Ästen der Büsche die gegen den Himmel ragen, wagen die ersten Palmkätzchen ihren Versuch, ans Licht der Sonne zu kommen. Zartes Grün beginnt vorsichtig den Siegeszug gegen den Winter.

Es wird merklich wärmer, endlich. Jede Faser meines Körpers sehnt sich nach dieser Wärme, nach diesem Licht. Bald kommt die Zeit der kurzen Hosen und der Trägershirts. Ich habe irgendwo auf der Strecke meinen "Partner" hinter mir gelassen - laufe alleine - werde langsam müde.

Bleib nicht stehen, keine Zeit, komm, weiter!

Dann die Brücke. Plötzlich, wie ein Schlag - Krampf in den Beinen, ich kann nicht mehr! Jeder Schritt bedeutet Schmerz. Renn weiter, denk nicht dran! Laufen spielt sich im Kopf ab, aber das scheinen meine Beine nicht zu wissen.

Die Strecke vor mir bis zum Ziel - Gegenwind, stark und erbarmungslos.

Renn weiter, du konntest dir noch nie im Leben leisten, aufzugeben. Wie willst du einen Marathon schaffen, 24 Stunden in Wörschach, wenn du an diesem Kurs scheiterst? Streng dich an, kämpfe, du hast soviel trainiert, um endlich ein bißchen schneller zu sein. Willst du das alles in den letzten drei, vier Kilometern verlieren? Tränen trocknet der Wind, läßt nur eine salzige Spur zurück. Wut, Ohnmacht, Verzweiflung - mein Wille kann den Körper nicht zwingen zu tun, was er sollte.

Zieleinlauf

Ich bin im Ziel. Meine Zeit? Kein Grund zum Jubeln für all die Sieger, Grund zur Freude für mich - mehr als zwei Minuten schneller als das letzte Mal.

Laktatmessung. Daneben Gemurmel und das mitleidige, überhebliche Lächeln derer, die glauben, eine Frau sollte besser zu Hause bleiben, wenn sie diese Strecke nicht unter 1 Stunde 50 laufen kann. Es sind wenige und immer die gleichen, die diese Meinung vertreten. Kein Wunder, daß auch bei diesem Bewerb Frauen in verschwindend kleiner Zahl an den Start gingen (von 127 Teilnehmern 7).

Weg von hier, ein paar Augenblicke allein sein, bis zur Siegerehrung, bei der es keine Klassenwertung für Frauen gibt.

Wieder zu Atem kommen. Ruhe, mitten hinein, in das langsamer werdende Rasen meines Herzens, in die Erschöpfung, die Freude, den Traum und der Hoffnung, so Gott will, das nächste mal noch ein bißchen schneller zu sein, mitten hinein in das zaghafte doch unüberhörbare Gezwitscher von Vögeln. Nichts kann sie jetzt mehr zum Schweigen bringen. Auch der Frühling hat gesiegt.

16. Februar, Wien-Donauinsel: SCHUH-SKI-Marathonvorbereitungslauf

MÄNNER (21,1 km):
1. Michael Klapiil (LCC Wien, 1. AK 30) 1:16:25, 2. Markus Gabriel 1:18:35, 3. Heinrich Enz (1. AK 40) 1:19:42.
AK 50:
Franz Grünwald 1:26:43.
AK 60:
Kurt Javurek 1:39:38.
MÄNNER (10,6 km):
1. Markus Kössler 38:23, 2. Markus Weiss 40:57, 3. Jankovich 41:10.

FRAUEN (21,1 km):
1. Irene Hanzlik 1:31:12, 2. Elisabeth Röhrig 1:40:27, 3. Jutta Kadletz 1:50:05.
FRAUEN (10,6 km):
1. Maria Hermann (1. AK 40) 55:14, 2. Renate Jöchlinger (1. AK 30) 57:23, 3. Veronika Medlitsch (2. AK 30) 59:32.
AK 50:
Gisela Horvath 1:05:23.

Lauftraining

Herausforderung der anderen Art

von Mag. HEINZ BÉDÉ KRAUT

Laufen ist eine faszinierende Sportart. Es stellt eine hervorragende Möglichkeit dar, die körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, zu erhalten bzw. zu steigern und gleichzeitig die psychischen Beanspruchungen, die das tägliche Leben mit sich bringt, im Sinne eines Stressausgleichs abzubauen.

Laufen ist eine permanente Herausforderung. Wer sich verbessern will und sich auf bestimmte Ziele vorbereitet, ist ständig daran interessiert, sein Trainingsprogramm zu optimieren. Auf dem Weg zur individuellen Bestform gibt es keine Abkürzungen, jedoch bewährte Strategien und wissenschaftlich untermauerte Prinzipien.

Laufen ist zuerst Kopfsache. Die folgenden Zeilen sollen Ihnen helfen, ihr Training in Zukunft besser in den Griff zu bekommen um möglichst effektiv an Ihr gestecktes Ziel zu gelangen.

Drei Merkmale

Soll der Trainingsprozeß längerfristig wirkungsvoll und erfolgreich sein, und dies gilt besonders für leistungsorientierte Läufer, muß er drei Merkmale aufweisen:

- er muß planvoll
- systematisch
- und kontrolliert durchgeführt werden.

1. Planung

Für einen bestimmten Zeitraum (Trainingsperiode) wird in einem Plan unter Berücksichtigung des individuellen Zeitbudgets festgelegt, mit welcher Intensität, nach welcher Methode und mit welcher Häufigkeit das Training durchgeführt werden soll.

Im Mittelpunkt der Überlegungen steht die Trainingsbelastung. Vor jeder Trainingseinheit bzw. vor jedem Trainingsabschnitt (Woche, Monat) sollte sich jede Läuferin/jeder Läufer folgende Fragen beantworten können:

- wie weit laufe ich (Umfang)?
- wie intensiv laufe ich (Intensität)? wie anstrengend wird das Training?
- wie lange dauert die Trainingseinheit (Dichte)?
- wie oft trainiere ich in dieser Woche, in diesem Monat, wie teile ich mir den Wechsel von Belastung und Erholung ein (Dichte)?

Zum Unterschied zur äußeren Belastung (Strecke, Dauer, Wiederholungszahl) steht die innere Belastung (=Beanspruchung). Sie stellt die biologische Reaktion der Organsysteme auf die äußere Belastung dar und kann vor allem mit physiologischen und biochemischen Parametern deutlich gemacht werden (Herzfrequenz-Messung, Bestimmung der Blutlaktatwerte).

2. Systematik

Der Trainingsprozeß soll den allgemein gültigen Trainingsprinzipien (das sind logisch begründbare, in der Trainingspraxis bewährte, trainingswissenschaftlich fundierte Grundsätze mit hoher Allgemeingültigkeit) folgen. Hier eine Auswahl und Kurzbeschreibung in Schlagworten:

Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung: Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch zeitlich optimal gesetzte Belastungsreize, Belastung und Erholung sind als Einheit zu betrachten.

Prinzip der Wiederholung und Dauerhaftigkeit: Mehrfache Wiederholung der Belastung führt zu einer stabilen und optimalen Anpassung im Organismus.

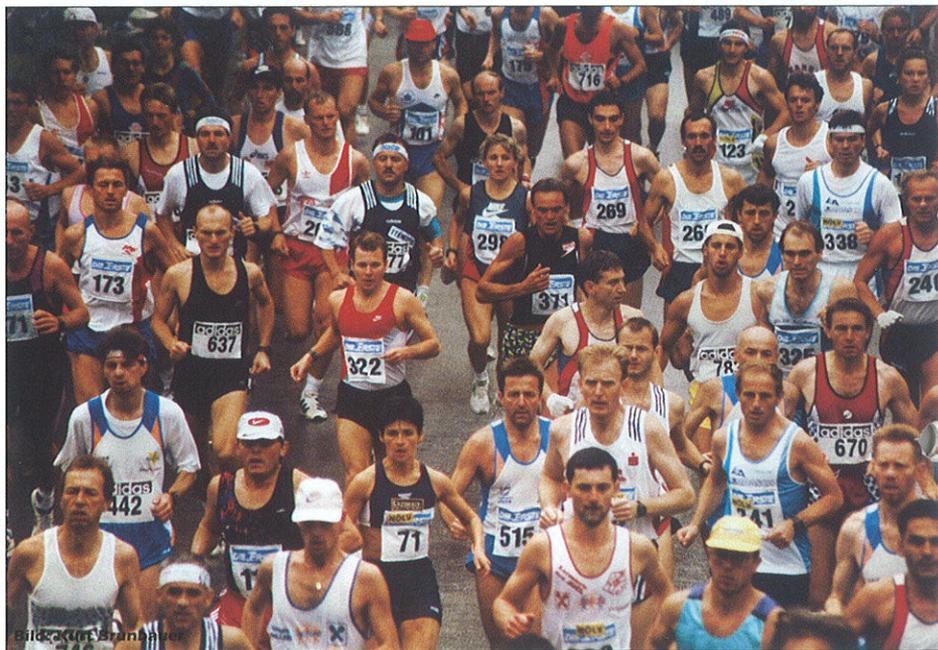
Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung: Einteilung des Trainingsjahres in aufbauende, stabilisierende und reduzierende Belastungsperioden (Vorbereitungs-, Wettkampf-, Übergangsperiode) - man kann nicht immer in Hochform sein!

Prinzip der Individualität und Altersgemäßheit: Berücksichtigung der persönlichen Gegebenheiten (sportmotorische Begabung, Konstitutionstyp, biologisches Alter, Motivation, Temperament...)

3. Kontrolle

Selbständige, kontinuierliche Überwachung des Trainingsprozesses und regelmäßige Registrierung der Trainingswirkungen und -fortschritte (Trainingstagebuch).

Entscheidende Hilfestellung zur Um-



Prinzip des wirksamen Belastungsreizes: Nicht über- oder unterfordern: optimale Trainingsreize sind überschwellig stark, sie lösen physiologische und anatomische Änderungen aus.

Prinzip der progressiven Belastungssteigerung: Fortschreitende Steigerung der Trainingsbelastung (allmählich oder sprunghaft), um neue Anpassungsreaktionen hervorzurufen, z.B. von 60 auf 70 und 80 Wochenkilometer.

Prinzip der Variation der Trainingsbelastung: Änderung der Belastungscharakteristik, Unterbrechung der Belastungsmonotonie (nicht immer dieselbe Strecke im selben Tempo...)

setzung der genannten Trainingsprinzipien und zur Überprüfung des Trainingsfortschritts bietet die sportartspezifische *Leistungsdiagnostik*. Immer mehr Breitensportler nutzen mit Begeisterung die Möglichkeiten der Diagnose Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit und setzen die gewonnenen Erkenntnisse erfolgreich in die Praxis um.

Der nächste Teil der Serie behandelt den gelungenen Aufbau einer Trainingseinheit bzw. einer Trainingswoche.

Zum Autor: Mag. Heinz Bédé-Kraut ist Sportwissenschaftler und Trainingsberater bei Therapie . Sport . Massage in Wien, nähere Informationen zur individuellen Trainingssteuerung / Leistungsdiagnostik unter 0222/7136979.

Crosslauf- Landesmeisterschaften

Vorrangig Marke Eigenbau

BURGENLAND. Die offenen Burgenländischen Crossmeisterschaften in Bad Tatzmannsdorf werteten Gastläufer aus Wien auf. 230 Athleten aus den eigenen Verbandsvereinen feierten ein Lauffest. Vor allem der Nachwuchs drängelte eifrig. Alleine in der Schülerklasse machten über 100 Mädchen und Buben mit.

Der „große Meister“ war Jürgen Plechinger vom LCC Wien, der Kurz- und Langstrecke bei den Männern klar dominierte. Beste Burgenländer: Reinhard Friesenbichler (LC Quicky, Langdistanz), Braco Radeljic (SC europrint Bad Tatzmannsdorf / Kurzstrecke).

Mit Brigitte Gschöpf kam die schnellste Dame ebenfalls aus Wien (UKJ), BLV-Meisterin wurde die 17-jährige Teresa Bieler vom SC europrint Bad Tatzmannsdorf.

Der burgenländische Kurort Bad Tatzmannsdorf ist Austragungsort der Österreichischen Crosslaufmeisterschaften 1998.

1. März, Bad Tatzmannsdorf:

Offene BLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (10.200 m):

1. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 32:56, 2. und BLV-Meister Reinhard Friesenbichler (LC Quicky) 33:27, 3. Manfred Gamauf (HSV Pinkafeld) 35:25, 4. Horst Wolf (HSV Güssing) 35:59.

MANNSCHAFT: HSV Güssing (Horst Wolf, Oliver Pendl, Gerfried Pröll).

MÄNNER Kurzstrecke (3.400 m):

1. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 10:31, 2. und BLV-Meister Braco Radeljic (SC europrint Bad Tatzmannsdorf) 10:46, 3. Manfred Gamauf (HSV Pinkafeld) 10:51, 4. Boris Lindner (LC Quicky) 10:54.

MANNSCHAFT: SC europrint Bad Tatzmannsdorf (Braco Radeljic, Rolf Meixner, Georg Suborits).

JUGEND (3.400 m):

Christian Susan (LTC Seewinkel) 12:08.

MANNSCHAFT: LAG Pannonia (Philipp Kohl, Markus Nemeth, Johannes Nemeth).

SCHÜLER (2.550 m):

Thomas Poandl (LAG Pannonia) 9:40.

MANNSCHAFT: JGDZ SV Oberwart (Helmut Plank, Michael Schagerl, Jürgen Pfahnl).

SENIOREN (10.200 m):

AK 35:

1. Manfred Ritter (TSV Hartberg)... 3. Reinhard Lamprecht (HSV Pinkafeld) 38:10.

FRAUEN (5.100 m):

1. Brigitte Gschöpf (UKJ Wien) 19:54, 2. und BLV-Meisterin Teresa Bieler (SC europrint Bad Tatzmannsdorf) 24:20, 3. Erna Grandits (LC Tiger Stinatz, 1. AK 35) 24:34, 4. Christine Siegl (LC Tiger Stinatz) 24:39.

MANNSCHAFT: LC Tiger Stinatz (Christine Siegl, Ursula Theiler, Simone Schalk).

JUGEND (3.400 m):

Petra Polster (SC europrint Bad Tatzmannsdorf) 15:23.

SCHÜLER (2.550 m):

Elisabeth Hochwarter (HSV Pinkafeld) 9:51.

MANNSCHAFT: LC Quicky (Yvonne Lindner, Karin Janovsky, Nicole Otto).

Neue, alte Meister am Silbersee

KÄRNTEN. Großes Lob erntete der Veranstalter SC Kappel am Krappfeld für die erstmals dort durchgeführten Kärntner Crossmeisterschaften. Bei frühling-

haften Temperaturen, doch tiefem Boden holten sich auf einer neuen Strecke Karoline Käfer (KLC) und Peter Schatz (LAC Wolfsberg) die Meistertitel, von beiden wahrlich nicht die ersten. Wenig erfreulich die Beteiligung der Jugendlichen und Junioren. Aus Mangel an Teilnehmern und Begeisterung kamen bei den Mädchen beide Klassen und selbst bei den Burschen die Juniorenklasse nicht zur Austragung.

TANJA GRANIG

2. März, Kappel am Krappfeld:

KLV-Crosslaufmeisterschaften

20 Grad, sonnig, tiefer Boden

MÄNNER Langstrecke (10,4 km):

1. Peter Schatz (LAC Wolfsberg) 33:55, 2. Gerald Rauscher (SC Kappel) 34:08, 3. Johann Sostaric (SC Kappel, 1. AK 35) 34:49.

MANNSCHAFT: SC Kappel (Gerald Rauscher, Johann Sostaric, Christian Eberdorfer).

MÄNNER Kurzstrecke (4 km):

1. Wolfgang Maurer (LC Heraklith Villach) 12:21, 2. Gernot Oswald (VST Völkermarkt) 12:22, 3. Klaus Melcher (LC Heraklith Villach) 12:31.

MANNSCHAFT: VST Völkermarkt (Gernot Oswald, Wolfgang Hribernig, Michael Mistelbauer).

JUNIOREN (5,6 km):

Martin Baurecht (KLC) 21:15.

JUGEND (4 km):

Michael Hohenwarter (KLC) 14:05.

MANNSCHAFT: U. Klagenfurt (Michael Durchschlag, Karl Belzik, Lukas Peyker).

SCHÜLER (2,4 km):

Daniel Müller (DSG Maria Elend) 8:37.

MANNSCHAFT: ATV Feldkirchen (Robert Schellander, Hannes Lagler, Andreas Greier).

SENIOREN (10,4 km):

AK 40:

Urban Kropitsch (ASKÖ Villach) 36:01.

AK 45:

Peter Müller (ASKÖ Villach) 35:54.

AK 50:

Wolfgang Konrad (LAC Wolfsberg) 44:22.

AK 55:

Rudolf Galle (SV Thörl Maglern) 42:47.

FRAUEN (4,8 km):

1. Karoline Käfer (KLC, 1. AK 40) 18:55, 2. Ulrike Striednig (KAC, 1. AK 35) 19:17, 3. Ismene Fertsch (LC Heraklith Villach) 19:56.

MANNSCHAFT: LAC Klagenfurt (Doris Puschmann, Nicole Hamal, Christine Puschmann).

SCHÜLER (2,4 km):

Nina Striednig (KAC) 8:49.

MANNSCHAFT: ATV Feldkirchen (Andrea Mödritscher, Christine Moser, Romana Muthspiel).

Auf und Ab in Hirtenberg

NIEDERÖSTERREICH. Eine anspruchsvolle Strecke hatten die Teilnehmer an den NÖLV-Crossmeisterschaften in Hirtenberg zu bewältigen. Die Hälfte der 1.750-Meter-Runde führte stetig bergauf, danach gings wellig bergab. Mit Max Wenisch (HSV Melk - Männer Langstrecke), Milan Eror (Kurzdistanz) und Helene Eidenberger (Damen) setzten sich die Favoriten durch.

2. März, Hirtenberg:

NÖLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke:

1. Max Wenisch (HSV Melk) 33:25, 2. Martin Buchleitner (LU Schaumann) 34:17, 3. Christian Kremslehner (ULC Ardagger) 34:21.

MANNSCHAFT: HSV Melk (Max Wenisch, Johann

Strauß, Wolfgang Strauß).

MÄNNER Kurzstrecke:

1. Milan Eror (U. Waidhofen/Y.) 12:52, 2. Michael Sandbichler (SVS) 13:02, 3. Bernhard Richter (LU Schaumann) 13:16.

MANNSCHAFT: HSV Melk (Alois Redl, Manfred Riemer, Markus Zierlich).

JUNIOREN:

Stefano Palma (SVS) 18:43.

MANNSCHAFT: SVS (Stefano Palma, Ernst Moser, Markus Kogler).

JUGEND:

Christian Peuker (SVS) 12:26.

MANNSCHAFT: SVS (Christian Peuker, Bernhard Lovrek, Walter Heistingner).

SCHÜLER:

Stefan Scheiblauer (U. Pottenstein) 10:20.

MANNSCHAFT: ULC Mödling (Mario Weiß, Gerald Fehrl, Björn Jowanka).

SENIOREN:

AK 35:

Josef Fuchs (ATSV Ternitz) 19:49.

AK 40:

Herbert Unger (HSV Melk) 19:17.

AK 45:

Ernst Schnell (ULC Mödling) 20:01.

AK 50:

Josef Keim (ULC Road Runners Klosterneuburg) 21:24.

AK 55:

Josef Scharf (ATV Vösendorf) 22:01.

FRAUEN:

1. Helene Eidenberger (LCA umdasch Amstetten) 16:18, 2. Margarete Haider (U. Waidhofen/Y.) 16:20, 3. Ulrike Weissensteiner (SVSG Lunz/See) 17:14.

MANNSCHAFT: LCA umdasch Amstetten (Helene Eidenberger, Edith Mayrhofer, Elfriede Spiegl).

JUNIOREN:

Anna Wiesthaler (ULC Mödling) 17:33.

SCHÜLER:

Doris Lehr (ULV Krems) 7:11.

MANNSCHAFT: U. Pottenstein (Sabine Brandstetter, Karoline Strebingner, Simone Scheiblauer).

SENIOREN:

AK 35:

Brigitte Kögler (ATSV Ternitz) 18:06.

AK 40:

Edith Mayrhofer (LCA umdasch Amstetten) 17:32.

AK 50:

Ursei Trauth (U. Perchtoldsdorf) 19:27.

Auf Theresia Kiesls Spuren

OBERÖSTERREICH. Zu Ehren der Olympiadritten wurde im Herbst am Oedtsee bei Traun die Kiesl-Meile eröffnet. Oberösterreichs Crosslauf-Elite wandelte im Vorfrühling auf ihren Spuren.

Einer, der von der Berühmtheit her in Kiesls Fußstapfen treten möchte, drückte der Veranstaltung den Stempel auf: Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Sparkasse) befindet sich in beeindruckender Form. Robert Platzer (LCAV doubrava) hatte gegen den Junioren-WM-Vierten im 3.000-Meter-Hindernislauf nicht den Funken einer Chance. In der ersten von zwei Runden lief Weidlinger einen Vorsprung von 30 Metern heraus, in der zweiten vergrößerte er ihn auf 23 Sekunden. „Solche Siege geben Selbstvertrauen, vor allem in Hinblick auf die Junioren-Europameisterschaften“, so der HTL-Schüler, der als oberstes Ziel heuer die Matura nennt. Auf der langen Männerstrecke siegte Hubert Maier (Union Naturfabrik Ahorn) souverän vor Überraschungsmann Christian Pflügl (LCAV doubrava).

Ihren ersten Landesmeistertitel im Cross holte sich die LCAV doubrava-Läuferin Martina Winter vor der in der

Allgemeinen Klasse startenden Juniorin Andrea Mayr (ÖTB OÖ) und Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava). Eindrucksvoll die Vorstellung der Jugendlichen Alexandra Kumpf (ULC Linz Oberbank). Als Siegerin der Jugendklasse war sie nur fünf Sekunden langsamer als die Landesmeisterin.

ADWO



UNTERFÜHRUNG zum Ziel im Kurzstreckenbewerb: Günther WEIDLINGER (152) siegte vor Robert PLATZER (220) und Stefan MATSCHINER (224).
Bild: Gerhard Steinmaurer

2. März, Traun:

ÖÖLV-Crosslaufmeisterschaften

15 Grad, sonnig, weicher Boden
MÄNNER Langstrecke (11.175 m):
1. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn) 36:46, 2. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 37:15, 3. Max Springer (LG AU Pregarten) 37:40.
MANNSCHAFT: LG AU Pregarten (Max Springer, Egon Schmalzer, Markus Hametner).
MÄNNER Kurzstrecke (3.825 m):
1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 11:18, 2. Robert Platzer (LCAV doubrava) 11:41, 3. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 11:52.
MANNSCHAFT: LCAV doubrava (Robert Platzer, Stefan Matschiner, Franz Hitzl).
JUNIOREN (3.825 m):
Bernhard Mayr (ÖTB OÖ) 13:04.
JUGEND (3.825 m):
Georg Mlynek (ALC Leonding) 12:28.
MANNSCHAFT: LCAV doubrava (Florian Maringer, Reinhard Schlager, Bernhard Gantioler).
SCHÜLER (2.000 m):
Abdullah Bahlol (LCAV doubrava) 6:41.
MANNSCHAFT: LCAV doubrava (Abdullah Bahlol, Peter Staufer, Mathias Freimüller).
SENIOREN (9.340 m):
AK 35:
Andreas Zeintl (U. Neuhofen) 32:35.
AK 40:
Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 32:53.
AK 45:
Manfred Pröll (VÖEST) 32:42.
AK 50:
Rudolf Mayr (LCAV doubrava) 35:37.
AK 55:
Tom Divic (LG Kirchdorf) 40:29.
AK 65:
Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 40:43.
AK 70:
Mathias Strobl (U. RAIKA Innerschwand) 44:41.

FRAUEN (3.825 m):

1. Martina Winter (LCAV doubrava) 14:16, 2. Andrea Mayr (ÖTB OÖ) 14:34, 3. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 14:41.
MANNSCHAFT: ULG Waldhausen (Anita Wagner, Franziska Gruber, Hildegard Hausleitner).
JUGEND (3.825 m):
Alexandra Kumpf (ULC Linz Obb.) 14:21.
SCHÜLER (2.000 m):
Petra Weilharter (ALC Wels) 8:03.
MANNSCHAFT: IGLA Harmonie (Johanna Adelsgruber, Barbara Mair, Melanie Hötzel).
SENIOREN (3.825 m):
AK 35:
Christine Rauchenzauner (LCAV doubrava) 15:39.

Etwas für reifere Herrschaften

SALZBURG. Routiniers machten die Salzburger Crossmeisterschaften untereinander aus. Der 39jährige Max Huber (LC Saalfelden) erlief einen sicheren Erfolg gegen den 42jährigen Gerhard Hartmann (USV Weißbach) und Thomas Müller (URC Bike Store, 37).

Ein Gentleman verschweigt die Jahresangabe bei Damen. Altersklasseläuferinnen vom ASV Salzburg belegten die Stockerplätze: Margarethe Kroiss (1.), Monika Staggel (2.), Andrea Zirknitzer. Um den Nachwuchs ist es nicht gut bestellt. 29 Jugendliche und Schüler (Mädchen und Burschen zusammen) – mehr waren im Bundesland Salzburg nicht für den Lauf im Gelände zu begeistern.

8. März, Salzburg-Salzachsee:

SLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (9,8 km):
1. Max Huber (LC Saalfelden, 1. AK 30) 34:03, 2. Gerhard Hartmann (USV Weißbach, 1. AK 40) 35:27, 3. Thomas Müller (URC Bike Store, 2. AK 30) 35:51.
MÄNNER Kurzstrecke:
1. Sepp Tschurtschenthaler (U. Salzburg) 10:32, 2. Helmut Iwanoff (U. Salzburg) 11:12, 3. Reinhard Beikircher (ÖTB Salzburg, 1. JUNIOREN) 11:18.
JUGEND:
Emanuel Huber (ÖTB Salzburg) 5:36.
SCHÜLER:
Oliver Pink (U. Salzburg) 5:37.
SENIOREN (9,8 km):
AK 50:
Erwin Lerchl (LC Oberpinzgau) 42:25.

FRAUEN:

1. Margarethe Kroiss (ASV Salzburg) 13:16, 2. Monika Staggel (ASV Salzburg) 13:30, 3. Andrea Zirknitzer (ASV Salzburg) 13:32.
JUNIOREN:
Karin Kletzl (U. Salzburg) 15:13.
SCHÜLER:
Eva Schider (USV Weißbach) 6:59.

Geländetaugliche Road Runners

STEIERMARCK. Weiz ist die neue Laufhauptstadt der Steiermark. Die dort beheimateten Ponigl Road Runners zeigten ihre Geländequalitäten bei den Meisterschaften in Leoben. 10.000-Meter-Staatsmeister Terefe Mekonnen beeindruckte auf dem exakt vermessenen 10-Kilometer-Kurs mit der Siegeszeit von 31:32 Minuten. Der aus Kapfenberg zu den Runners gekommene Heinz Planitzer gab mit Siegen auf der Kurzstrecke (4 km) im Einzel und in der Mannschaft einen gelungenen Einstand. Damit nicht ausgelastet, lief er danach die lange Distanz und leistete als Dritter Wesentliches zum Teamgold mit Mekonnen und Günter Planitzer.

Graz (Post SV) hatte mit Elisabeth Rust eine ungefährdete Damensiegerin.

140 Aktive bedeuteten Teilnehmerrekord für steirische Crosslaufmeisterschaften.

2. März, Leoben:

StLV-Crosslaufmeisterschaften

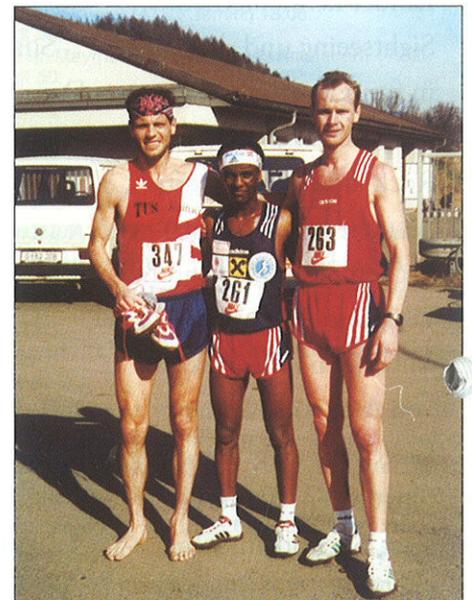
MÄNNER Langstrecke (10.000 m):
1. Terefe Mekonnen (Ponigl Road Runners, 1. AK I) 31:32, 2. Christian Resch (TUS Kainach) 32:19, 3. Heinz Planitzer (Ponigl Road Runners, 2. AK I) 32:33.
MANNSCHAFT: Ponigl Road Runners (Terefe Me-

konnen, Heinz Planitzer, Günter Planitzer).

MÄNNER Kurzstrecke (4.000 m):
1. Heinz Planitzer (Ponigl Road Runners) 13:52, 2. Fernando Espinosa (Post SV Graz) 13:56, 3. Christian Schmalegger (Polizei SV Leoben) 14:04.
MANNSCHAFT: Ponigl Road Runners (Heinz Planitzer, Markus Burböck, Martin Burböck).
JUNIOREN (5.710 m):
Jiri Schilcher (Post SV Graz) 18:49.
MANNSCHAFT: Polizei SV Leoben (Roland Wilfling, Christian Pessl, Alexander Unterberger).
JUGEND (4.000 m):
Mahdj Sareban (ATG) 15:55.
SCHÜLER (2.850 m):
Roland Karner (ATG) 9:30.
MANNSCHAFT: Polizei SV Leoben (Peter Wildbichler, Andreas Kaiser, Mathias Ehweiner).
SENIOREN (10.000 m):
AK II:
Richard Fink (TUS Kainach) 35:04.
AK III:
Berthold Strohmaier (ATUS Spk. Knittelfeld) 39:18.
AK IV:
Josef Fladerer (Ponigl Road Runners) 43:30.

FRAUEN (4.280 m):

1. Elisabeth Rust (Post SV Graz, 1. AK I) 15:05, 2. Irene Liebmann (TUS Kainach) 16:51, 3. Helga Pongratz (Polizei SV Leoben, 1. AK III) 17:25.
MANNSCHAFT: Polizei SV Leoben (Helga Pongratz, Ingrid Mayer, Sabine Eisner).
JUNIOREN (4.820 m):
Kerstin Wurzer (ATUS RAIKA Judenburg) 24:54.
JUGEND (2.850 m):
Eva Zweimüller (Post SV Graz) 11:47.
SCHÜLER (2.000 m):
Alexandra Tüchi (ATUS Spk. Knittelfeld) 8:49.
MANNSCHAFT: Ponigl Road Runners (Kathrin Feichtinger, Nicole Paunger, Daniela Taschner).
SENIOREN (4.820 m):
AK II:
Maria Wurzer (ATUS RAIKA Judenburg) 19:24.
AK IV:
Eleonore Gutsche (Polizei SV Leoben) 23:54.



DER KURZE in der Mitte ist Langstreckenmeister Terefe MEKONNEN, der Lange rechts Kurz-Sieger Heinz PLANITZER. Links: Christian RESCH.
Bild: Helmut Katzbauer

Ein Veranstalter empfiehlt sich

TIROL. Seit zwei Jahren gibt es den Verein LG Itter. Mit der mustergültigen Ausrichtung der Tiroler Crossmeisterschaften empfahl sich das junge Team von Josef Feller für höhere Aufgaben.

Der hügelige Kurs war für den Bergspezialisten Gerald Habison (LSV Kitzbühel) wie geschaffen. In seiner Person war der Langstreckenmeister gekürt.

DIE ERSTE
Nehmen Sie uns beim Namen

Hart für den Titel kämpfen mußte Thomas Ebner (IAC Orthosan) auf der 4-Kilometer-Distanz. Reinhard Astner vom lokalen Verein Itter wurde mit der gleichen Zeit (13:10 min) gestoppt. Es war Ebners erstes Rennen nach einer Muskelverletzung.

Elisabeth Singer (Union RAIKA Lienz) fügte ihrer Sammlung an Landesmeistertiteln einen weiteren hinzu.

2. März, Itter:

TLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (10 km):

1. Gerald Habison (LSV Kitzbühel) 34:48, 2. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte) 35:29, 3. Rainer Steinberger (LT Breitenbach) 35:35.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Martin Eberharter, Christian Oberleitner, Albert Widmoser).

MÄNNER Kurzstrecke (4 km):

1. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 13:10, 2. Reinhard Astner (LG Itter) 13:10, 3. Roman Weger (U. RAIKA Lienz) 13:16.

MANNSCHAFT: LG Itter (Reinhard Astner, Franz Fuchs, Hermann Feller).

JUNIOREN (4 km):

Johannes Breuß (TS Innsbruck-Spk.) 18:36.

JUGEND (4 km):

Hannes Völlenklee (TS Innsbruck-Spk.) 14:34.

MANNSCHAFT: TS Innsbruck-Spk. (Hannes Völlenklee, Paul Schmid, Manuel Schaben).

SCHÜLER (2 km):

Stefan Holzseisen (TS Kufstein) 7:16.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Simon Welebil, Marco Fuchs, Roman Klingler).

SENIOREN (10 km):

AK 35:

Josef Scharmer (TS Innsbruck-Spk.) 36:58.

AK 40:

Peter Flunger (TS Innsbruck-Spk.) 38:42.

AK 45:

Albert Widmoser (LG Pletzer Hopfgarten) 37:18.

AK 50:

Peter Haberl (SV RAIKA Reutte) 38:59.

FRAUEN (4 km):

1. Elisabeth Singer (U. RAIKA Lienz, 1. AK 35) 16:15, 2. Sonja Embacher (LG Pletzer Hopfgarten) 16:38, 3. Heidi Brutscher (SV RAIKA Reutte, 2. AK 35) 16:55.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Sonja Embacher, Martina Rabl, Verena Lechner).

JUNIOREN (4 km):

Andrea Oberbichler (U. RAIKA Lienz) 17:09.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Karin Rabl, Claudia Klingler, Cornelia Klingler).

JUGEND (3 km):

Heidelinde Lochner (ÖTB Tirol) 13:13.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Tanja Fuchs, Sabine Erharter, Christine Erharter).

SCHÜLER (2 km):

Daniela Dejakum (LCT Innsbruck) 8:13.

MANNSCHAFT: LG Pletzer Hopfgarten (Cornelia Luchner, Irina Kirchler, Julia Kröll).

SENIOREN (4 km):

AK 40:

Käthi Arzberger (LT Breitenbach) 17:20.

Ländle-Kontrastprogramm

VORARLBERG. In kaum einem Bundesland sind die Altersunterschiede der Spitzenläuferinnen und -läufer so groß wie in Vorarlberg. Petra Summer (Saeco Power Team Koblach) und Bianca Schatzmann (LG Montfort), die erstplatzierten Damen der VLV-Landesmeisterschaften im Cross, sind zusammen nicht so alt, wie die drittplatzierte Elisabeth Heinzle (ULC arido Dornbirn).

Elf Jahre jünger ist Langstreckensieger Martin Dobler (LG Montfort) wie „Vize“, AK-40-Meister Martin Reiner (SV Lochau). Der Zeitunterschied beträgt 12 Sekunden.

2. März, Buch:

VLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke:

1. Martin Dobler (LG Montfort) 39:34, 2. Martin Reiner (SV Lochau, 1. AK 40) 39:46, 3. Johannes Egger (ULC Bludenz) 40:09.

MANNSCHAFT: Saeco Power Team Koblach (Andreas Dür, Siegfried Fröhle, Thomas Borovnik).

MÄNNER Kurzstrecke:

1. Peter Loacker (LG Montfort) 13:43, 2. Robert Pechl (TS Jahn Lustenau) 14:20, 3. Andreas Loacker (LG Montfort) 14:29.

MANNSCHAFT: LG Montfort (Peter Loacker, Andreas Loacker, Dietmar Loacker).

JUNIOREN:

Bruno Stadelmann (SV Buch) 15:51.

MANNSCHAFT: SV Buch (Bruno Stadelmann, Markus Eberle, Marcel Eberle).

JUGEND:

Richard Bischofsberger (SV Buch) 11:22.

MANNSCHAFT: SV Buch (Richard Bischofsberger, Thomas Hopfner, Johannes Eberle).

SCHÜLER:

Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 7:45.

MANNSCHAFT: ULC arido Dornbirn (Florian Heinzle, Benedikt Hartmann, Linus Baumschlager).

SENIOREN (Rahmenbewerbe):

AK 30:

Gerhard Bachmann (ULC Bludenz) 42:26.

AK 50:

Reinhard Troy (RSG Hohenweiler) 46:06.

FRAUEN:

1. Petra Summer (Saeco Power Team Koblach) 18:35, 2. Bianca Schatzmann (LG Montfort) 19:40, 3. Elisabeth Heinzle (ULC arido Dornbirn) 20:55.

MANNSCHAFT: LG Montfort (Bianca Schatzmann, Katharina Mayer, Nadine Hehle).

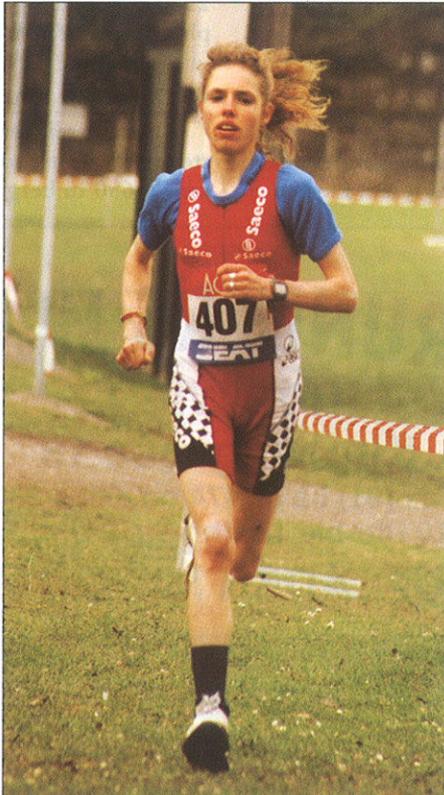
JUGEND:

Denise Zimmermann (TS Jahn Lustenau) 13:56.

SCHÜLER:

Lisa Winder (ULC arido Dornbirn) 10:31.

MANNSCHAFT: TS Gisingen (Jaqueline Dobler, Stefanie Zanetti, Carmen Marte).



DIE ZIERLICHKEIT in Person ist Petra SUMMER.

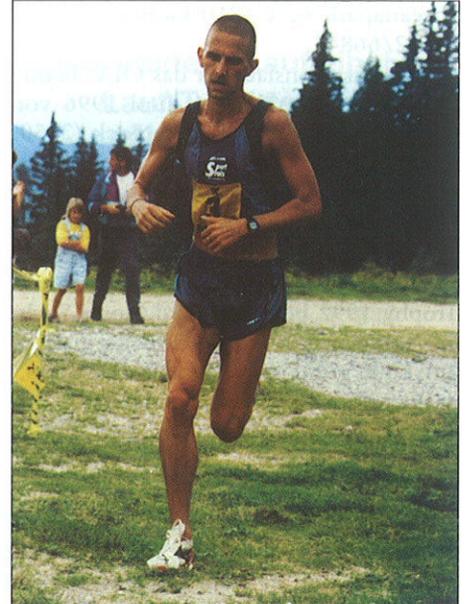
Bild: Kurt Brunbauer

DIE ERSTE
Nehmen Sie uns beim Namen

Klare Sache für Plechinger, Toporek

WIEN. Die LCC Wiener setzten sich in der Allgemeinen Klasse der WLV-Crosslaufmeisterschaften gewaltig in Szene. Lediglich im Langstreckenbewerb kostete ihnen die Aufgabe von Helmut Schmuck den Mannschaftstitel. Die große Form will sich beim Abonnementmeister vergangener Jahre nicht einstellen. Nach einem Drittel der 10-Kilometer-Distanz lag Schmuck deutlich hinter Jürgen Plechinger (LCC) und Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese). Mehr wollte er sich nicht antun.

LCC-Triplesieg bei den Damen: Viera Toporek gewann klar vor Ursula Filzwieser und Ruth Schneeberger.



ZU RECHNEN ist heuer mit Jürgen PLECHINGER. Der Steirer wurde Wiener und Burgenländischer Crossmeister.

9. März, Wien:

WLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (10.250 m):

1. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 31:28, 2. Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese) 32:00, 3. Manfred Gigl (LCC Wien) 33:14.

MANNSCHAFT: SV Marswiese (Wilhelm Innerhofer, Norbert Busl, Andreas Stütz).

MÄNNER Kurzstrecke (3.950 m):

1. Herbert Fojtlin (UKS Wien) 11:59, 2. Florian Zeh (Cricket) 12:00, 3. Andreas Dehlinch (LCC Wien) 12:11.

MANNSCHAFT: LCC Wien (Andreas Dehlinch, Günther Kolik, Georg Kolik).

JUNIOREN (3.950 m):

Marcus Sax (Cricket) 13:54.

JUGEND (3.400 m):

Mario Sax (Cricket) 12:05.

SCHÜLER (2.150 m):

Christian Neumann (UKJ Wien) 7:40.

MANNSCHAFT: ÖTB Wien (Valentin Zopp, Reinhold Schöfnagel, Stefan Balazs).

FRAUEN (3.950 m):

1. Viera Toporek (LCC Wien) 14:05, 2. Ursula Filzwieser (LCC Wien) 14:46, 3. Ruth Schneeberger (LCC Wien) 14:48.

MANNSCHAFT: LCC Wien (Viera Toporek, Ursula Filzwieser, Ruth Schneeberger).

JUNIOREN (3.950 m):

Irene Frühwirth (UKJ Wien) 15:51.

JUGEND (3.400 m):

Karin Heidinger (SV Marswiese) 14:06.

SCHÜLER (2.150 m):

Daniela Fleischmann (Cricket) 8:15.

MANNSCHAFT: Cricket (Daniela Fleischmann, Christina Schweighofer, Caroline Jäckl).

Berglauf-Kaderinformationen 1997



Rückfragen und weitere Infos: ÖLV-Berglaufreferent, Dr. Johannes Mayer,
1190 Wien, Peter-Jordanstr. 51; Tel. (priv./abends) + Fax: 0222/3105631
Interessierte Spitzenläufer: Bitte Kaderfragenbogen ausfüllen bzw. anfordern!

6. Juli, Ebensee / AUT:

EUROPEAN MOUNTAIN RUNNING TROPHY:

Bergaufstrecken auf alpinen Wanderwegen mit schnellem Schlußteil von Ebensee auf das Feuerkogelplateau. Herren: 11 km, + 1250 m bergauf, - 50 m bergab; Damen: 8,5 km, + 1170 m bergauf, - 50 m bergab.

Pro Nation sind maximal 4 Herren und 3 Damen startberechtigt; für die Teamwertung werden die Platzziffern der ersten 3 Herren bzw. der ersten 2 Damen addiert; kein Juniorenbewerb.

Lokaler Veranstalter: Traunsee Touristik AG, Herbert Brindl, Toscanapark 6, A-4810 Gmunden, Tel. 07612/66014-14, Fax 07612/66843.

Qualifikationslauf für das ÖLV-Team ist die Österreichische Berglaufmeisterschaft, 1. Juni 1996 von Bad Kleinkirchheim (1000 m) auf die Wöllaner Nock (2150 m).

17. August, Susa / ITA:

Sechs-Länderkampf ITA-GBR-FRA-GER-USA-AUT:

Im Rahmen der traditionellen „Challenge Stellina“ in Susa, 50 km westlich von Turin und als Austragungsort der World Trophy 1992 bekannt, wird dieser Sechs-Länderkampf auf einer schwierigen Bergaufstrecke durchgeführt. Herren: ca. 16 km, 1600 m Steigung. Damen: ca. 8 km, 800 m Steigung (Länderkampf nur Herren). Geldpreise.

ÖLV-Team: 3 Herren, ev. 1-2 Damen (Reise: PKW's nach Absprache).

7. September, Male Svatonovice / CZE:

MOUNTAIN RUNNING WORLD TROPHY:

Hügelgebiet in Nordböhmen. Bergauf breite Wanderwege, z.T. steinig, bergab meist schöne Wege und Wiesen. Herren 3

Runden (11,6 km, +/- 900 m), Damen/Junioren 2 Runden (7,8 km, +/- 600 m), Juniorinnen 1 Runde (4,1 km, +/- 300 m).

ÖLV-Team: 6 Herren (4 für Teamwertung), 4 Damen (3), 4 männliche Junioren (3), NEU: erstmals 3 weibliche Junioren (2).

Am 15. Juni findet auf der Originalstrecke ein tschechischer Cuplauf statt, der als Sichtungslauf zur Aufstellung eines Teils des Teams herangezogen wird (Fahrkostenersatz/-zuschuß für Kaderläufer). Weitere Qualifikation noch festzulegen - bitte alle Interessenten um Meldung bei Johannes Mayer. Auch Teilnahme an der Tschechischen Qualifikation am 17.8. möglich.

21. od. 28. September Réunion / FRA:

Testlauf für die World Trophy 1998:

Für interessierte Spitzenläufer kann auf (größtenteils) Eigenkosten die Teilnahme zur Generalprobe für die nächstjährige World Trophy in Réunion (Indischer Ozean) auf der (vorausichtlichen) Originalstrecke vermittelt werden. Herren: ca. 14 km, 1300 m Steigung. Damen/Junioren: ca. 8 km, 800 m Steigung.

4./5. Oktober, Kota Kinabalu / MAS:

Für interessierte Spitzenläufer kann auf (größtenteils) Eigenkosten die Teilnahme an diesem Berglauf in Malaysia vermittelt werden. Herren und Damen (getrennte Läufe): ca. 21 km, + 2200 m bergauf, - 2500 m bergab. Kota Kinabalu ist World-Trophy-Kandidat 1999/2000. Geldpreise.

4. Oktober, Smarna Gora, Ljubljana, / SLO:

Aussichtreicher World-Trophy-Kandidat 1999. Fahrkostenersatz/-zuschuß für ÖLV-Team. Damen und Herren: 9,2 km, + 650 m bergauf, - 290 m bergab. Geldpreise.

MY RUNNERS WORLD

1070 WIEN

Kirchengasse 18

Tel. u. Fax (01) 52 62 474 od. 0664/230 36 51

Mo. - Fr. 10 Uhr bis 18 Uhr, Sa. 9 Uhr bis 12 Uhr

IHR LAUFLADEN MIT QUALITÄT!

BERATUNG

- ADIDAS
- ASICS
- AVIA
- BROOKS
- MIZUNO
- KARHU
- NIKE
- NEW BALANCE
- REEBOK
- SAUCONY
- ODLO
- CAMARO

AUSWAHL

- seit über 15 Jahren in der Laufszene
- mehr als 60 Marathons
- mehr als 100 Laufveranstaltungen
- Dungi-Seminarleiter
- Marathon-Reise Betreuer
- Computeranalyse
- Spiegeltisch
- beste med. u. org. Kontakte
- Trainingsprogramme

PREIS

- wir verkaufen keine „Schnäppchen“ (also Laufschuhe, die wegen geringer Qualität dem Lieferanten übriggeblieben sind)
- sondern nur Qualitätsprodukte an Schuhen, Textilien und Ernährung
- Damit Sie uns testen können:

Gegen Vorlage dieses Inserates
gewähren wir Ihnen einmalig

- 30 %

auf Ihren Einkauf

Berglauf-Kaderfragebogen

bitte ausgefüllt senden an:

Johannes Mayer, Peter-Jordanstr. 51, 1190 Wien, Tel/Fax 0222/3105631

Name:

Adresse:

Tel.:

Fax:

e-mail:

Verein:



Ich bin an einer Teilnahme an der

European Mountain Running Trophy: 6. Juli, Ebensee / AUT

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

Sechs-Länderkampf ITA-GBR-FRA-GER-USA-AUT:

17. August, Susa / ITA

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

Mountain Running World Trophy:

7. September, Male Svatonovice / CZE

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

Sichtungslauf 15. Juni auf Originalstrecke:

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

World-Trophy 1998 Testlauf, 21. od. 28. September, Réunion / FRA:

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

4./5. Oktober, Kota Kinabalu / MAS:

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

4. Oktober, Smarna Gora, Ljubljana / SLO:

interessiert ev. interessiert nicht interessiert

Anmerkungen/Infos:

VON DER VISITENKARTE ÜBER PROSPEKT,
KATALOG, PLAKAT BIS HIN ZUR ZEITUNG:
WIR SIND IHRE
FÜNFARBEN- UND LACKDRUCKEREI
SOWIE IHRE TEXT- UND BILDVERARBEITER!



SATZ & LITHO · DRUCK · WERBESERVICE
A-4810 GMUNDEN, DRUCKEREISTRASSE 4
TEL. 07612/4235-13, HR. MUHR · FAX 4235-91

IMPRESSUM

CHEFREDAKTEUR: Kurt Brunbauer,
Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Telefon/Fax:
0732/330302.

HERAUSGEBER: Dr. Christoph Michelic,
Rosenthalgasse 3, 1140 Wien,
Telefon/Fax: 0222/9119876.

MITARBEITER: Wolfgang Adler,
Hamburgstraße 13, 4100 Ottensheim,
Telefon/Fax: 07234/4851.

FOTOS: Helmut Ploberger,
Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz, Telefon/Fax:
0732/346215.

MEDIENINHABER: ÖÖ. Leichtathletikverband,
Ziegeleistraße/Stadion, 4020 Linz,
Telefon: 0732/664207.

**VERANTWORTLICH FÜR INHALT UND
GESTALTUNG:** Kurt Brunbauer.

ERSCHEINUNGSWEISE, ABOS: LEICHTATHLETIK
erscheint achtmal jährlich.

Abopreis Inland S 360.-, Ausland S 460.-.
Das Abonnement verlängert sich automatisch
um ein weiteres Jahr, falls nicht 2 Monate vor
Ablauf storniert wird.

VERTRIEB: Dr. Christoph Michelic,
Rosenthalgasse 3, 1140 Wien,
Telefon/Fax: 0222/9119876.

EIGENTUMSVERHÄLTNISSE:
ÖÖ. Leichtathletikverband, Ziegeleistraße/
Stadion, 4020 Linz, zu 100 Prozent.

BLATTLINIE: Die LEICHTATHLETIK dient den Interes-
sen der gesamten Leichtathletik Österreichs.
LAYOUT: Satz & Grafik Obergruber KEG, Haus-
leitnerweg 91, 4020 Linz,
Tel. 0732/330266.

DRUCK: Salzkammergut-Druckerei, Druckerei-
straße 4, 4810 Gmunden. Tel. 07612 / 4235.

LAUFSPORT

BLUTSCH

Liniengasse 24
1060 Wien

Tel.
5970640

Laufschuhkauf mittels
Computerfußmeßanlage
(einzigartig in Österreich!)

**Größte Auswahl an sommerlicher
Laufbekleidung - alle neuen
Kollektionen eingetroffen!**

**200 Modelle Laufleibchen,
Lauf-T-Shirts aller
gängigen Marken!**

Aus den besten Materialien wie Coolmax,
Dacron, DriFit, etc

ab **199,-**

Preishit! **SUB 4** Coolmax T-Shirt
statt 498,- nur **199,-**

200 Modelle Laufshorts

Marken u. Materialien wie Leibchen
ab **199,-**

200 Modelle kurze Tights

Länge wie Radlerhosen, aus Lycra
m. Coolmax, Softlycra, DriFit

ab **199,-**

Lauf- u. Triathlon-Einteiler

ab **489,-**

Perfekte Trinkgurt

Jeder Gurt in verschiedenen Größen
lieferbar:

S (Bundweite 65-75cm), M (75-85),
L (85-95), XL (95-105)

mit 4 Flaschen **398,-**

mit 8 Flaschen **498,-**

Zusattasche für Gurt **99,-**

Flasche einzeln **19,-**

**Mehr Auswahl finden Sie
nirgends!**

LAUFSPORT

BLUTSCH

Liniengasse 24
1060 Wien

Tel.
5970640

ÖSTERREICHISCHER LAUFSPORT-TERMINKALENDER

APRIL 1997

6.	2. HAWEIER Frühlingslauf, Wien-Hadersdorf; ÖTB Wien, Dr. Roland Maruna, Londonstraße 12, W 1140 Wien-Hadersdorf, Tel.: 0222 / 97 93 707	0,4 bis 6 km 9.30 Uhr
6.	Halbmarathon, Wien-Prater, Timing-Austria; APR Wolfgang Kühnert, Wassermannngasse 8/33, W 1210 Wien, Tel.: 0664 / 30 32 278	21,1 km 10.00 Uhr
6.	NÖ. Halbmarathon-Meisterschaften, Klosterneuburg; APR ULC Road R., Franz Wihan, Kierlinger Straße 59/2/3, NÖ 3400 Klosterneuburg, Tel.: 0 22 43 / 35 242	21,1 km 10.00 Uhr
6.	Payerbacher Frühlingslauf, Payerbach; APR Grüner Kreis, Thomas Legl, Ausschlag-Zöbern 3, NÖ 2870 Aspang, Tel.: 0 26 42 / 52 430 - 24	1 bis 9,5 km 13.00 Uhr
6.	8. Stadtlaf, Stockerau, VW AUDI Spreng; APR Herbert Zahorovsky, Adolf Loosgasse 12/9/11, NÖ 1210 Wien, Tel.: 0 22 66 / 62 616	3,3 km 10 km 10.00 Uhr
6.	Laaber Genußlauf, Laab im Walde; APR Werner Tomacek, Hoffeldstraße 25/2B, NÖ 2381 Laab im Walde, Tel.: 0 22 39 / 40 76	0,3 bis 9,4 km 10.15 Uhr
6.	2. Steyregger Stadtlaf, TV Steyregg; APR Ing. Eduard Cap, Kirchengasse 3, OÖ 4221 Steyregg, Tel.: 0732 / 64 07 95	0,7 bis 7,2 km 13.30 Uhr
6.	LTC-Frühlingslauf, Freizeitzentrum Schwarzl, Graz; APR LTC Raiffeisen, Ing. H. Planitzer, Morre-Straße 46, ST 8020 Graz, Tel.: 0316 / 57 29 96	10 km 12.00 Uhr
12.	9. Zwertler Stadtlaf, SC Zwickl Zwertl; APR Franz Kerschbaum, Klosterstraße 9, NÖ 3910 Zwertl, Tel.: 0 28 29 / 53 901	9 km 16.00 Uhr
13.	26. Donauinsellauf, Wien-Donauinsel; APR Freizeitclub Schuh-Ski, Neue Donau-Reichsbrücke, W 1220 Wien, Tel.: 0222 / 23 65 18 - 39	4,5/10,5 km 21,1 km 9.30 Uhr
13.	LCC-Praterlauf, Wien-Prater, LCC Wien; APR Dr. Peter Pfannl, Wallensteinplatz 3-4, W 1200 Wien, Tel.: 0222 / 33 03 412	10 km 10.00 Uhr
13.	6. Welser Halbmarathon, TV Wels 1862; APR Otto Geitz, Haidlweg 91, OÖ 4600 Wels, Tel.: 0 72 42 / 25 828	21,1 km 10.00 Uhr
13.	15. Grazer Volkslauf, Post-SV Graz; APR Helmut Berger, Herbersteinstraße 4, ST 8020 Graz, Tel.: 0316 / 58 15 96 - 49	1,2 km/5,5 km 16 km 13.30 Uhr
13.	17. Lauf zur Riegersburg, TV Fürstenfeld; APR Ing. Fritz Veitsberger, Gürtelgasse 52, ST 8280 Fürstenfeld, Tel.: 0 33 82 / 51 775	13,7 km 300m HD 9.00 Uhr
19.	13. Int. Sparkassen-Stadtlaf, Waidhofen/Ybbs; APR Union, Leopold Schauppenlehner, Redtenbachstraße 27, NÖ 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel.: 0 74 42 / 53 877	1,6 bis 8 km 14.00 Uhr
19.	12. Bruckmühler Geländelauf, Union Bruckmühl; APR Robert Moser, Rackering 13, OÖ 4901 Otttang a. H., Tel.: 0 76 76 / 82 42	0,3 bis 8,2 km 13.00 Uhr
19.	2. Int. Wüstenrot-Lichtenberglauf, St. Georgen; APR LG Attergau, Martina Jedingner, Asten 2, OÖ 4890 Frankenmarkt, Tel.: 0 76 84 / 82 47	4,7 km 310m HD 15.00 Uhr
19.	12. Brixlegger Marktlauf, SV Brixlegg; APR Tina Reissigl, Hohlsteinweg 19b, T 6230 Brixlegg, Tel.: 0 53 37 / 62 020	0,5 bis 8,5 km 14.00 Uhr
20.	12. Badener Stadtlaf, Baden; APR Badener AC, Sieghert Glaser, Alleeweg 2, NÖ 2352 Gumpoldskirchen, Tel.: 0 22 52 / 62 067	0,5 bis 4,5 km 10.00 Uhr
20.	17. St. Veiter Straßenlauf, St. Veit/Gölsen; APR Union St. Veit/Gölsen, Alfred Janisch, NÖ 3161 St. Veit/Gölsen 126, Tel.: 0 27 63 / 23 63	0,7 bis 5,2 km 9.30 Uhr
20.	Zistersdorfer Citylauf, Union Raika Zistersdorf; APR Peter Mikowitsch, Hanggasse 42, 2225 Zistersdorf, NÖ Tel.: 0 25 32 / 24 01 - 24 oder 28 05	0,6 bis 7,5 km 14.00 Uhr
20.	3. Int. Kirschblüten-Panoramalauf, Purbach/See; APR Eduard Györög, Eisenstädter Straße 31A, B 7083 Purbach, Tel.: 0 26 82 / 62 531 - 138	0,1 bis 14 km 14.00 Uhr
20.	10. Ausseerland-Volkslauf, Bad Aussee; APR ATSV Bad Aussee, Hans Pressl, Öfnerstraße 38, ST 8990 Bad Aussee, Tel.: 0 36 22 / 54 218	0,8 bis 13 km 10.00 Uhr
25.	2. Dornbirner Stadtlaf, ULC arido Dornbirn; APR Mag. Erwin Reis, Sportabteilung, Schillerstraße 5, V 6850 Dornbirn, Tel.: 0 55 72 / 306 - 480	1,4 bis 9,8 km 16.00 Uhr
26.	Donauamarathon mit ÖSTM, Bratislava-Hainburg; APR NÖLV, Erzherzog-Karl-Straße 108, NÖ 1220 Wien, Tel.: 0222 / 22 75 16	21,1 km 42.195 km 15.00 Uhr
26.	15. Franz Birnbauer-Gedenklaf, Seebenstein; APR FVV, Obm. Günter Wrana, Liechtensteinstraße 28, NÖ 2824 Seebenstein, Tel.: 0 26 27 / 47 536	0,8 bis 7,5 km 14.00 Uhr
26.	10. Alfred-Vogel-Gedenklaf, Pottenbrunn, SKVg.; APR Gerhard Ambicht, St. Ulrichsgasse 11, NÖ 3140 Pottenbrunn, Tel.: 0 27 42 / 42 113	0,2 bis 10,4 km 14.00 Uhr
26.	3. Sparkassen-Stadtlaf, Waidhofen/Thaya, Union; APR Mag. Hannes Wittmann, Perneggstraße 11, NÖ 3830 Waidhofen/Thaya, Tel.: 0 28 42 / 51 857	0,6 bis 9 km 14.00 Uhr
26.	Tullnerbacher Troppberglauf, SV Tullnerbach; APR Ing. Gerald Sturm, Fröscherstraße 3/8/5, NÖ 3021 Pressbaum, Tel.: 0 22 33 / 55 713	9,2 km 15.00 Uhr

Mit der Ö3 bei Sport Konrath vorbei!

Böffler
funktionelle Sportmode

NIKE AIR SCHUHE:

HERREN:

Nike Air Max	1.999.-
Nike Air Max 2 Light	1.799.-
Nike Air Max Tailwind	1.699.-
Nike Air Madd Max (Gelände)	1.699.-
Nike Air Stab E	1.699.-
Nike Air Zoom Alpha	1.699.-
Nike Air Footscape	1.599.-
Nike Air Streak Light 2 (Wettkampf)	1.499.-
Nike Air Humara (Gelände)	1.499.-
Nike Air Terra Outback (Gelände)	1.499.-
Nike Air Max Triax	1.399.-
Nike Air Structure Triax II	1.399.-
Nike Air Skylon Triax II	1.399.-
Nike Air Skylon Light (Wettkampf)	1.199.-
Nike Air Pegasus	1.199.-

DAMEN:

Nike Air Max	1.999.-
Nike Air Air Max Tailwind	1.699.-
Nike Air Max Triax	1.399.-
Nike Air Structure Triax	1.399.-
Nike Air Skylon Triax	1.399.-
Nike Air Pegasus	1.199.-

TEST A SHOE
Mit Sport Konrath

19. April 1997

1020 Wien, Prater Hauptallee, 14 Uhr bis 16 Uhr

5 verschiedene NIKE-Laufmodelle 1997 für Damen und Herren
Umkleidemöglichkeiten

Erinnerungs-T-Shirt und Freibier mit Weckerln

Verlosung von 3 Startkarten für den heurigen New-York-City Marathon
Auskünfte und Anmeldungen unter 01 / 7101468

Show me the way...
Sport Konrath

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel 01 / 7101468

...wo NIKE zu Hause ist!

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ durchgehend
Sa 9⁰⁰ - 17⁰⁰ durchgehend

26. APR ÖÖ	Ampflwanger Frühlingslauf, ASKÖ Ampflwang; Fritz Bultinger, Buchleitenfeld 64, 4843 Ampflwang, Tel.: 0 76 75 / 29 49	1 bis 6 km 13.30 Uhr
26. APR ÖÖ	10. Int. 3-Brückenlauf, Linz, Kulturverein Hof; Obm. Walter Hofmann, Ludiggasse 16, 4020 Linz, Tel.: 0732 / 77 48 63	6 km 15.00 Uhr
26. APR V	Xohl-Berglauf, Hohenems, 1. Vorarlb. Jogging-Club; Friedrich Jäger, Bahnhofstraße 3a, 6845 Hohenems, Tel.: 0 55 76 / 78 556	6,3 km 700m HD 14.00 Uhr
26./27. APR NÖ	2. Int. 50km/100km/24-Stundenlauf, Langenzersdorf; ÖAV-S. Wienerland, Fritz Peterka, Postfach 33, 2103 Langenzersdorf, Tel.: 0 22 44 / 35 36	14.00 Uhr
27. APR W	13. Liesinger Volkslauf, Wien-Liesing; Hannelore Stoitsits, Breitenfurterstraße 360/1, 1230 Wien, Tel.: 0222 / 86 59 791	3 km 6 km 9.30 Uhr
27. APR W	Johann-Pichler-Gedächtnislauf, Wien-Prater; ÖTB Wien, Wilhelm Turetschek, Lamdigasse 29/3, 1020 Wien, Tel.: 0222 / 33 25 539	0,6 bis 3,7 km 9.30 Uhr
27. APR NÖ	9. Schwächter Stadtlaf, JG Schwächter; Sport Konrath, Schlachthausgasse 18, 1030 Wien, Tel.: 0222 / 71 01 468	2 km 10 km 10.00 Uhr
27. APR T	Sparkassen-Stadtlaf, Innsbruck, TI Sparkasse; Michael Wanivenhaus, Tiergartenstraße 108, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512 / 28 38 37	0,6 bis 8 km 9.30 Uhr
27. APR ST	Friedensmarathon, Graz, Sri Chinmoy Marathon Team; Horst Feigtscher, Maifriedgasse 12 D, 8010 Graz, Tel.: 0316 / 36 60 74	42,2 km 8.00 Uhr

MAI 1997

1. MAI NÖ	14. Frühlingslauf, Vösendorf, ATV Vösendorf; Günter Scharf, Konsumstraße 3/14, 2331 Vösendorf, Tel.: 0664 / 18 22 725	400m/3000m 5000m 9.00 Uhr
1. MAI NÖ	9. Voralpenlauf, St. Aegydi, TVN St. Aegydi; Franz Zöchling, Mitterbach 30, 3193 St. Aegydi am Nw., Tel.: 0 27 68 / 64 28	3,3 km 10 km 10.00 Uhr
1. MAI NÖ	9. Weitersfelder Volkslauf, Weitersfeld; ULC Horn, Franz Eidher, 2084 Weitersfeld 6, Tel.: 0 29 48 / 85 735	0,7 bis 9,2 km 14.00 Uhr
1. MAI ÖÖ	8. Neuhofner City-Lauf, Union Neuhofen/Krems; Gerhard Biebl, Steyrerstraße 32, 4501 Neuhofen, Tel.: 0 72 27 / 61 21	0,9 bis 6 km 9.30 Uhr
1. MAI ÖÖ	12. Mattighofner Stadtlaf, Mattighofen; TSV Mattighofen 1889, Alois Kreil, Sollern 17, 5222 Pfaffstätt, Tel.: 0 77 42 / 20 53	0,3 bis 6,6 km 9.00 Uhr
1. MAI T	Berglauf, Zirl, LAC Raika Zirl; Wolfgang Egger, Wörth 10, 6170 Zirl, Tel.: 0 52 38 / 36 14	6 km 408m HD 10.00 Uhr
1. MAI T	2. Cross-Lauf, SSV Oberwienbach/Südtirol; Adelheid Gietl, Oberwienbach 60/B4, I-39030 Percha, Tel.: 0039 / 474 / 40 10 21	1,8 bis 7 km 10.00 Uhr
1. MAI ST	12. KSV-Adidas-Stadtlaf, Kapfenberg, KSV; Gerald Jalitsch, Johann Böhmstraße 18, 8605 Kapfenberg, Tel.: 0 38 62 / 21 960	1 bis 8 km 13.30 Uhr
3. MAI ÖÖ	3. Berggerichtslauf, Falkenstein; SC Union Falkenstein, Ronald Luckner, 2162 Falkenstein 137, Tel.: 0 25 54 / 88 640	2 km 10,5 km 16.00 Uhr
1. MAI NÖ	Frühlingslauf, Gmünd, IG Gmünd-Neustadt; Franz Kaltenböck, Schubertplatz 15, 3950 Gmünd, Tel.: 0 28 52 / 52 657	2,4 km 7 km 14.00 Uhr
3. MAI ÖÖ	13. Int. Oberbank-Meile & Stadtlaf, Atnang-Puchheim; LCAV doubrava, Franz Hitzl, Billichsedt 11, 4841 Ungenach, Tel.: 0 76 72 / 82 52	1609 m 6,8 km 13.30 Uhr
3. MAI S	30. Int. Lauf um den Zeller See, TV Zell/See 1886; Ing. Hermann Kaufmann, Zornweg 22, 5700 Zell am See, Tel.: 0664 / 34 23 784	0,4 bis 13 km 14.00 Uhr
3. MAI ST	Welsch-Lauf, Ehrenhausen-Wies, TV Rebenland; Claudia Pronegg, Weingalerie, Hauptplatz 8, 8463 Leutschach, Tel.: 0 34 54 / 63 11	21,1 km 42,2 km 10.00 Uhr
4. MAI W	LCC-Praterlauf, Wien-Prater, LCC Wien; Dr. Peter Pfanni, Wallensteinplatz 3-4, 1200 Wien, Tel.: 0222 / 33 03 412	7 km 21,1 km 10.00 Uhr
4. MAI NÖ	Florianilaf, Au am Leithaberg, VSV Au/Lbg.; Walter Slosarek, Hauptplatz 9, 2451 Au/Lbg., Tel.: 0 21 68 / 82 25	0,7 bis 10 km 9.30 Uhr
4. MAI ÖÖ	11. Int. Hallstättersee-Rundlauf, Hallstatt; ASKÖ Salin, Peter Scheutz, Bundessportschule, 4831 Obertraun, Tel.: 0 61 31 / 239	21,1 km 10.15 Uhr
4. MAI ÖÖ	5. Schwertberger Volkslauf, ASKÖ Schwertberg; Manfred Schickermüller, Poneggstraße 39, 4311 Schwertberg, Tel.: 0 72 62 / 62 564	0,5 bis 8 km 10.30 Uhr
4. MAI T	3. Telfer Straßenlauf, Telfs, TI Spark. Innsbruck; Heinz Steiner, Lumma 25, 6410 Telfs, Tel.: 0 52 62 / 68 432	0,3 bis 10 km 10.00 Uhr
4. MAI B	2. Stinatzter Halbmarathon, LC Tiger Stinatz; Franz Grandits, Hauptstraße 226, 7552 Stinatz, Tel.: 0 33 58 / 32 71 oder 0664 / 30 83 489	0,3 bis 21,1 km 9.00 Uhr

4. MAI ST	4. Aichfelder Städtemarathon, Zeitweg; TV Fohnsdorf, Hans Köstner, Judenburgerstraße 3, 8753 Fohnsdorf, Tel.: 0 35 73 / 52 31	42,2 km Ser Teams 10.00 Uhr
4. MAI ST	2. Pinkatal-Lauf, Pinggau, FF Pinggau; Sport Bartsch, Leopold Bartsch, Hauptplatz 1, 8243 Pinggau, Tel.: 0 33 39 / 22 27 44	0,4 bis 8 km 9.00 Uhr
4. MAI K	Narzissenblütenlauf, Maria Elend, DSG Maria Elend; Josef Müller, 9182 Maria Elend 181, Tel.: 0 42 53 / 24 09	9,5 km 560m HD 11.00 Uhr
8. MAI ÖÖ	Hinterstoder-Höss-Berglauf, Spark. Hinterstoder; Wolfgang Greunz, Mitterstoder 165, 4573 Hinterstoder, Tel.: 0 75 64 / 53 45	2,5 - 8 km 820m HD 10.00 Uhr
8. MAI ÖÖ	10. Trattnachufer-Lauf, Bad Schallerbach, SV sedda; Max Petermair, Hoheneckstraße 6, 4701 Bad Schallerbach, Tel.: 0 72 49 / 48 367	1 bis 8 km 9.30 Uhr
8. MAI T	Volkslauf „Rund um die Peerhofsiedlung“, Innsbruck; Peter Schranz, Peerhofstraße 9/27, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512 / 29 31 52	0,2 bis 6 km 9.00 Uhr
8. MAI ST	8. Int. Mariazellerland-Halbmarathon, Mariazell; SV St. Sebastian, Karl Schuster, Erlaufseestraße 3, 8630 St. Sebastian, Tel.: 0 38 82 / 21 48	21,1 km 10.30 Uhr
8. MAI K	8. Tolzer Berglauf, Greifenburg; Wanderclub, Hermann Lederer, Amberg 8, 9761 Greifenburg, Tel.: 0 47 12 / 707	12,5 km 1600m HD 11.00 Uhr
10. MAI NÖ	12. Wieselburger Stadtlaf, JG Wieselburg; Gerhard Buchegger, Wechling 27, 3250 Wieselburg, Tel.: 0 74 16 / 54 254	2,5 km 5 km/10 km 14.30 Uhr
10. MAI NÖ	Matzner Straßenauf, Matzen, LC Cafe Haferl; Christoph Kopp, Seyringerstraße 8, 2243 Matzen, Tel.: 0 22 89 / 25 29	0,6 bis 7,7 km 16.00 Uhr
10. MAI S	6. Saalachtaler Adidas-Grand-Prix, Weißbach; USV Weißbach, Josef Hohenwarter, Hintertal 6, 5093 Weißbach b. Lofer, Tel.: 0 65 82 / 83 47	0,5 bis 8 km 15.30 Uhr
10. MAI T	Schwarzsee 2er-Staffellauf, Kitzbühel; Georg Hechl, Einsiedeleiweg 3, 6370 Kitzbühel, Tel.: 0 53 56 / 74 049	je 0,2 bis je 7,2 km 14.30 Uhr
10. MAI ST	14. Gröbminger Straßenlauf, Gröbming; TUS Die ERSTE Gröbming, Hubert Pieninger, 8962 Gröbming 572, Tel.: 0 36 85 / 22 573	0,2 bis 10,5 km 15.00 Uhr
10. MAI ST	Hart-Berg-Lauf, Hartberg, TSV Hartberg; Mag. Walter Horvath, Am Eggfeld 8, 8230 Hartberg, Tel.: 0 33 32 / 65 647	5 km 450m HD 15.00 Uhr
11. MAI NÖ	24. Badener Frühjahrswaldlauf, ÖTB TV Baden 1862; Ing. Wolfgang Pristou, Germergasse 53, 2500 Baden, Tel.: 0 22 52 / 89 131	1 km/3 km 5 km 9.30 Uhr
11. MAI S	Sri Chinmoy 10km-Lauf, Salzburg-Hellbrunn; Harald Reisecker, Lieferinger Hauptstraße 63, 5020 Salzburg, Tel.: 0662 / 88 29 78	10 km 8.00 Uhr
11. MAI ST	14. Judenburger Stadtlaf, ATUS Raiff, Judenburg; Heinz Surtmann, Teuffenbachstraße 24, 8750 Judenburg, Tel.: 0 35 72 / 44 982	0,2 bis 6 km 14.00 Uhr
17. MAI NÖ	9. Raika-Pfingstlauf, Neustift, FF Neustift; Franz Brandl, Miesenbach 8, 3270 Scheibbs, Tel.: 0 74 82 / 45 739	1,1 bis 7,5 km 15.00 Uhr
17. MAI ÖÖ	Großbraminge Ortslauf, Großbraming; Sport Garstenauer, Lumpfgraben 56, 4463 Großbraming, Tel.: 0 72 54 / 232	1,9 km 9 km 14.30 Uhr
17. MAI ÖÖ	2. Sport Eybl-Plus City-Volkslauf, Pasching; Sport Eybl, Hr. Wittmann, Pluskaufstraße 7, 4061 Pasching, Tel.: 0 72 29 / 71 091 - 68	8 km 10.00 Uhr
17. MAI T	17. Int. Pfingstlauf „Rund um Going“, Going; LSV 90 Kitzbühel, Franz Puckl, Kaiserweg 111/2, 6353 Going, Tel.: 0 53 58 / 25 90	0,5 bis 10 km 14.30 Uhr
18. MAI W	13. Landstrasser Bezirkslauf, Wien-Landstraße; Sport Konrath, Schlachthausgasse 18, 1030 Wien, Tel.: 0222 / 71 01 468	1 km/2,5 km 10 km 9.30 Uhr
18. MAI ÖÖ	10. Andorfer Pfingstlauf, ÖTB TV Andorf; Johann Gahbauer, c/o Sparkasse Andorf, 4770 Andorf, Tel.: 0 77 66 / 27 11	0,5 bis 5,6 km 10.00 Uhr
18. MAI ÖÖ	16. Vorchdorfer Volkslauf, SC Vorchdorf; Emil Brandstätter, Lindacher Straße 34, 4655 Vorchdorf, Tel.: 0 76 14 / 61 34	1,3 km 3,8 km 10.00 Uhr
18. MAI K	Pfingstberglauf, Ettendorf/Weissenberg; Jo Pachler, Waisenhaus-Kaserne, Deutenhofenstr. 1, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463/51 24 70 oder 44 753	9 km 863m HD 10.00 Uhr
19. MAI W	10km-Praterlauf, Wien-Prater, Timing-Austria; Wolfgang Kühnert, Wassermannsgasse 8/33, 1210 Wien, Tel.: 0664 / 30 32 278	10 km 10.00 Uhr
19. MAI NÖ	Landeshauptstadtlaf, St. Pölten, TVN St. Pölten; Wolfgang Strasser, Wohnpark-Ost 9, 3385 Markersdorf, Tel.: 0 27 42 / 333 - 20 70	1 km/2 km 10 km 9.30 Uhr
19. MAI ÖÖ	8. Pfandler Dammlauf, DSG U. Raika Pfandler; Adolf Huemer, Fichtenweg 7, 4820 Bad Ischl, Tel.: 0 61 32 / 28 771	0,2 - 7,4 km 10.30 Uhr (Kinder) bzw. 14.00 Uhr
19. MAI T	4. Int. Stanglaim-Lauf, Oberndorf; LSV 90 Kitzb., Franz Puckl, Kaiserweg 111/2, 6353 Going, Tel.: 0 53 58 / 25 90	3,7 km/344m HD 8,1 km/776m HD 10.30 Uhr

T O N Y S



L A U F
S H O P

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 10 Uhr bis 18 Uhr
Sa. 10 Uhr bis 16 Uhr

Praterstraße 21, A-1020 Wien
Tel. 0222 / 2166288

23. MAI K	14. Int. Wolfsberger Stadtlauf, LAC Wolfsberg; Wolfgang Konrad, Stadionbadstraße 5, 9400 Wolfsberg, Tel.: 0 43 52 / 37 643	10,5 km 18.30 Uhr	1. JUN T	12. Kirchberger Anlauf, Kirchberg; ALC Kirchberg, Helmut Horngacher, Achenweg 20, 6365 Kirchberg, Tel.: 0 53 57 / 40 21	0,6 bis 10,8 km 10.00 Uhr
24. MAI OO	3. Steyrtallauf, Aschach/Steyr, Union Aschach; Karl Großbichler, Sonnenhang 3, 4421 Aschach/Steyr, Tel.: 0 72 52 / 48 924	0,8 bis 10,4 km 17.00 Uhr	1. JUN K	1. Kaiserburg-Berglauf (ÖSTM), Bad Kleinkirchheim; KLV, Albert Ertl, Fischlstraße 10, 9020 Klagenfurt, Tel.: 0463 / 34 64 15	10,5 km 1015m HD 10.00 Uhr
24. MAI OO	1. Pregartner Marktlauf, LG AU Pregarten; Walter Preslmayer, Grünbichl 110, 4230 Pregarten, Tel.: 0 72 36 / 65 49	1 km/2 km 10 km 15.00 Uhr	3. JUN NO	Grand Prix um den Geiznauer-Ehrenpreis, St. Pölten; Runners World, Walter Zugriegel, Kirchengasse 18, 1070 Wien, Tel.: 0222 / 52 62 474	10 km 18.30 Uhr
24. MAI S	Wallersee-Ostbucht-Geländelauf, Neumarkt/Wallersee; LC Flachgau, Josef Lichtenberger, Schalkham 19, 5202 Neumarkt, Tel.: 0 62 16 / 76 95 oder 81 04	0,3 bis 11 km 14.00 Uhr	7. JUN NO	9. Herrenseelauf, Litschau; Gästeservice Litschau, Stadtplatz 17, 3874 Litschau, Tel.: 0 28 65 / 53 85	0,7 bis 9,2 km 14.00 Uhr
24. MAI T	5. Draulauf, Abfaltersbach; Sportunion Raiffeisen, Helmut Schneider, 9913 Abfaltersbach 133, Tel.: 0 48 46 / 65 07	1,2 bis 6 km 17.00 Uhr	7. JUN NO	Gutensteiner Panoramalauf, KSV Gutenstein; Ursula Palfy, Vorderbruck 44, 2770 Gutenstein, Tel.: 0 26 34 / 87 87	3,3 km 10 km 14.00 Uhr
24. MAI ST	5. Mauterner Wildparklauf, SV Lauffreff Mautern; Renate Wegerer, Josefpfplatz 5, 8774 Mautern, Tel.: 0 38 45 / 23 74 oder 28 22	10 km 14.00 Uhr	7. JUN NO	Schöpfl-Berglauf, Laaben, Runners World; Walter Zugriegel, Kirchengasse 18, 1070 Wien, Tel.: 0222 / 52 62 474	7 km 500m HD 10.00 Uhr
25. MAI W	14. Vienna City Marathon, Wien; Enterprise Sportpromotion, Senefeldergasse 11, 1100 Wien, Tel.: 0222 / 606 95 10	2,5 km/14,5 km 42,195 km 9.00 Uhr	7. JUN T	10. Sparkassen-Stadtlauf, Kufstein, ATV Kufstein; Urban Trixi, Herzog-Stefan-Straße 14, 6330 Kufstein, Tel.: 0 53 72 / 68 933	0,2 bis 7,2 km 15.30 Uhr
25. MAI T	15. Schwazer Berglauf, TU Raika Schwaz; Reinhard Baumgartner, Farmeben 8, 6130 Pöll, Tel.: 0 52 42 / 71 052	6 km 700m HD 9.30 Uhr	7. JUN ST	St. Ruprechter Promenadenlauf, St. Ruprecht/Raab; 1. FC Donald, Rupert Matzer, Dörfel 46, 8181 St. Ruprecht/Raab, Tel.: 0 31 78 / 27 21	1 km/3 km 10 km 17.00 Uhr
25. MAI ST	14. Int. REMUS-Stadtlauf, Voitsberg; ATUS Voitsberg, Franz Huiber, Stollenweg 2, 8570 Voitsberg, Tel.: 0 31 42 / 26 848	1,5 bis 9,6 km 10.00 Uhr	8. JUN OO	16. Int. Halbmarathon, Mondsee; Josef Mörtl, F. Kreuzbergerstraße 11, 5310 Mondsee, Tel.: 0 62 32 / 66 06	21,1 km 10.00 Uhr
25. MAI ST	Mugel-Berglauf, Niklasdorf, ÖTK Leoben; Ewald Bernhard, Straßfeldgasse 5a, 8700 Leoben, Tel.: 0 38 42 / 23 235	10,2 km 1110m HD 10.00 Uhr	8. JUN OO	12. Gallneukirchner Ortslauf, SV Gallneukirchen; Hans Tschernuth, Elise-Lehner-Weg 15, 4210 Gallneukirchen, Tel.: 0 72 35 / 66 537	0,3 bis 6,4 km 10.00 Uhr
28. MAI T	Kastner & Öhler-Läufermeeting, Lienz; Union Raika Lienz, Bernd Bürgel, Nußdorferstraße 7, 9900 Lienz, Tel.: 0 48 52 / 63 953	800m bis 5000m 17.00 Uhr	8. JUN S	8. Int. Mosott-Berglauf, Bischofshofen, TVN; Herbert Obersteiner, Kinostraße 5, 5500 Bischofshofen, Tel.: 0664 / 13 13 161	1,8 bis 6,7 km 598m HD 9.30 Uhr
29. MAI W	Brigittenauer Bezirks- und Kinderlauf, Wien; WAT, Rudolf Jirčík, Brigittenauer Lände 236, 1200 Wien, Tel.: 0222 / 33 25 188	0,4 bis 10 km 15.00 Uhr	8. JUN B	11. Raiffeisen-Stadtlauf, Eisenstadt, Polizei-SV; Oberst Johann Graf, BAG, Neusiedler Straße 84, 7000 Eisenstadt, Tel.: 0 26 82 / 606 - 3600	1 bis 9,6 km 9.15 Uhr
29. MAI NO	14. Auersthaler Straßenlauf, ATSV OMV Auersthal; Mag. Günter Davide, Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, Tel.: 0222 / 22 75 16	0,6 bis 9 km 16.15 Uhr	14. JUN NO	10. Altstadt-Lauf, Ybbs/Donau, Naturfreunde Ybbs; Eva Haider, Obere Austraße 5, 3370 Ybbs, Tel.: 0 74 12 / 56 988	3,3 km 8,3 km 16.00 Uhr
29. MAI NO	7. Hofstetner Waldlauf, Hofstetten-Grünau; Helmut Kargl, Konvalinastraße 13, 3202 Hofstetten, Tel.: 0 27 23 / 82 39	2,5 km 4,6 km 14.00 Uhr	14. JUN OO	6. Schieferstein-Berglauf, Reichraming; ASKÖ Reichraming, Christian Schaupp, 4462 Reichraming Nr. 1, Tel.: 0 72 55 / 81 64	5,8 km 556m HD 18.00 Uhr
29. MAI OO	13. Schärldinger Stadtlauf, Union Schärlding; Rainer Desch, Hauptstraße 67, 4770 Andorf, Tel.: 0 77 66 / 37 21	0,2 bis 3,8 km 15.00 Uhr	14. JUN OO	1. Int. Kalkalpen-Halbmarathon, Molln; LAC Nationalpark, Sport Eder, Sägewerkstraße 3, 4591 Molln, Tel.: 0 75 84 / 24 48	21,1 km 17.00 Uhr
29. MAI ST	16. adidas-Narzissenlauf, Altaussee, WSV Altaussee; Prof. Wolfgang Stieböck, Puchen 219, 8992 Altaussee, Tel.: 0 36 22 / 71 040 (Volksbank)	8,1 km 15,5 km 11.00 Uhr	14. JUN V	16. Int. Baden Powell-Nachtlauf, Schläins; LSG Völg., Peter Streitberger, Kirchstraße 16, 6824 Schläins, Tel.: 0 55 24 / 84 23	10 km 20.15 Uhr
30. MAI ST	7. Angerer Volkslauf, Happy Lauf Anger; Peter Schweiberger, Baierdorf 227, 8184 Anger, Tel.: 0 31 75 / 28 16	3,4 km 10,2 km 17.00 Uhr	14. JUN T	6. Sport Sunny-Stauseelauf, Strassen; Sportunion Raika Strassen, Hanspeter Webhofer, 9920 Strassen, Tel.: 0 48 46 / 63 57	1,7 bis 6,8 km 17.00 Uhr
30. MAI-1 NO	1. Ötscher Super-Marathon, Lackenhof; JUNI Herbert Egger, Am Umberg 2, 3292 Gaming, Tel.: 0 74 85 / 98 845	3 Etappen 28/25/22 km 10.00 Uhr	14. JUN K	5. Raiffeisen-Stadtlauf, St. Andrä/Lavanttal; JG St. Andrä, Klaus Harter, Hügelweg 5, 9400 Wolfsberg, Tel.: 0 43 52 / 54 470	2,8 km 7 km 18.00 Uhr
31. MAI NO	Sonntagberger Erlebnislauf, Sonntagberg; Franz Schneiderle, Baichbergstraße 2, 3332 Rosenau, Tel.: 0 74 48 / 29 80 oder 22 90	0,2 bis 10 km 14.00 Uhr	14. JUN K	18. Volkslauf „Rund um die Altstadt“, Klagenfurt; Magistrat Klagenfurt, Dienstst. Sport, Neuer Platz, 9010 Klagenfurt, Tel.: 0463 / 537 - 525	4,2 km 5,4 km 18.45 Uhr
31. MAI OO	5. Umweltmeile & Haribo Kinderlauf, Ried/Traunkr.; Union Ried, Franz Bernegger, Rühndorf 37, 4551 Ried/Traunkreis, Tel.: 0 75 88 / 484	0,6 bis 8,8 km 18.30 Uhr	15. JUN W	Sri Chinmoy 100km-Lauf, Wien-Prater; Leo Prankl, Schweißertalstraße 1/16, 1130 Wien, Tel.: 0222 / 87 78 941 - 10	100 km 6.00 Uhr
1. JUN S	1. Ritzensee-Rundlauf, Saalfelden; LC Saalfelden, Johann Schöbwendter, Euring 7, 5760 Saalfelden, Tel.: 0 65 82 / 71 436	0,2 bis 6,3 km 8.30 Uhr	15. JUN NO	7. Guglzipf-Lauf, Enzesfeld-Lindabrunn; Sport Konrath, Schlachthausgasse 18, 1030 Wien, Tel.: 0222 / 71 01 468	8,5 km 10.00 Uhr
			15. JUN NO	Deutsch-Wagramer Lauftag, Deutsch-Wagram; Sportunion, Günter Pauser, Brunnengasse 64/5, 2230 Gänserndorf, Tel.: 0 22 82 / 81 69	0,8 bis 21,1 km 9.30 Uhr

15. JUN ÖÖ	3. Bad Ischler Katrin-Berglauf, Bad Ischl; Katrin-Seilbahn AG, Pfarrgasse 11, 4820 Bad Ischl, Tel.: 0 61 32 / 23 341 - 51	4,5 km 940m HD 10.00 Uhr
15. JUN ST	13. Int. Feidbacher Stadtlaf, TUS Feidbach; Horst Baller, Spark. Feidbach, Hauptplatz 31, 8330 Feidbach, Tel.: 0 31 52 / 30 03 - 810	1,1 bis 10,1 km 14.00 Uhr
15. JUN ST	Falkenstein-Berglauf, Neuberg/Mürz; Laufclub BúZeMei, Arnd Meißl, Wienerstraße 109B, 8680 Mürzzuschlag, Tel.: 0 38 52 / 35 77	8,4 km 300m HD 11.00 Uhr
21. JUN NÖ	17. Horner Stadtlaf, Horn, ULC Horn; Alois Amsüß, Adolf-Fischergasse 1/2/7, 3580 Horn, Tel.: 0 29 82 / 51 09	0,3 bis 12,4 km 14.00 Uhr
21. JUN V	4. Int. Montafoner Panoramalauf, Bludenz/Lorüns; ULC Bludenz, Hubert Rödhammer, Im Haldawingert 6, 6700 Bludenz, Tel.: 0 55 52 / 66 894	15 km 18.00 Uhr
21. JUN ST	3. Int. Sonnwend-Volkslauf, Stallhofen; ÖAAB Stallhofen, Obm. Manfred Kollmann, 8152 Stallhofen 267, Tel.: 0 31 42 / 25 283	1,3 bis 5,8 km 18.00 Uhr
21. JUN ST	Schilcherland-Laufspektakel, Deutschlandsberg; CD-Büro, Anton Fabian, Hauptplatz 28, 8530 Deutschlandsberg, Tel.: 0 34 62 / 44 14	2,2 bis 25 km 17.00 Uhr
22. JUN W	Österreichischer Frauenlauf, Wien-Donaupark; Ilse Dippmann, Postfach 17, 1032 Wien, Tel.: 0222 / 71 38 786	3,1 km 6,2 km 11.00 Uhr

Aus dem Jahresangebot am Volksläufen empfehlen wir speziell:

14.6.97:	1. Int. Kalkalpen-Halbmarathon, Tel. 07584/24 88
15.6.97:	7. Guglzipf-Lauf, 8,5 km, Tel: 01/710 14 68
6.7.97:	2. Int. Feuerkogel-Berglauf, 3 / 11 km/1250 m HD, Tel: 07612/66014-32
26.7.97:	13. Int. Iröninger adidas Panoramalauf, 0,15 - 21,1 km, Tel: 03682/22 409-16
23.8.97:	„Die Marathon-Nacht von Klagenfurt, 21,1 / 42,2 km, Tel. 04276/24 59
24.8.97:	21. Int. Salzach-Uferlauf, Salzburg, 7,5 km, Tel. 0662/44 33 64
24.8.97:	10 Meilen von Krems, 21,1 km, Tel: 02732/73 390
27.9.97:	24. Int. Gislaf, 2,3/7,1 km/650 m HD, Tel: 0732/77 78 54-13
19.10.97:	26. Int. Wolfgangseelauf, 27 km, Tel: 06138/22 39
26.10.97:	12. Linzer Sparkassen-City-Lauf, 0,3 - 10,5 km, Tel: 0732/25 10 94
30.11.97:	8. Altstadtlauf-Adventlauf Mödling, 6,8 km, Tel: 02236/25 143
31.12.97:	Int. City-Silvesterlauf Wien, 5,4 km, 01/33 03 412
31.12.97:	17. Int. Silvesterlauf Natternbach, 0,3 - 7,6 km, Tel: 07278/81 02

INTERNATIONALE HALBMARATHON- UND MARATHONLÄUFE

APRIL 1997

6. APR GER	17. Halbmarathon, Berlin; Berlin-Halbmarathon, Waldschulallee 34, D-14055 Berlin, Deutschland; Tel.: (49 30) 302 53 70, Fax: (49 30) 306 22 03
6. APR GER	Hannover-Marathon, Hannover; Hannover Congress Centrum, Theodor-Heuss-Platz 1-3, D-30175 Hannover, Deutschland; Tel.: (49 511) 811 3560, Fax: (49 511) 811 3559
6. APR GER	Kasseler Marathon, Kassel; LAV Kassel, Joachim Störig, Fontanestraße 23, D-34233 Fulda, Deutschland; Tel.: (49 561) 817 583
6. APR FRA	International Marathon de Paris, Paris; AMSP, 8 rue Crozatier, 75012 Paris, France; Tel.: (33 1) 5317 0310, Fax: (33 1) 5317 0313
13. APR GER	Int. Halbmarathon, Augsburg; TG Viktoria Augsburg, Hermann Böving, Schlegelstraße 9 h, D-86157 Augsburg, Deutschland, Tel.: (49 821) 544 422
13. APR GBR	Flora London Marathon, London; Flora London Marathon, Vince Regan, 91 Walkden Road, Manchester M28 5DQ, England; Tel.: (44 171) 620 4117, Fax: (44 171) 620 4208
13. APR BEL	Lipton Ice Tea Antwerp Marathon, Antwerpen; Bob Verbeeck, Sparrenweg 232, 3980 Tessenderlo, Belgien; Tel.: (32 13) 673 171, Fax: (32 13) 673 170
13. APR IND	3. Malang Int'l Marathon, Malang; J.E.W. Gosal, Jalan Asia-Africa 18-19, Djakarta, Indonesien; Tel.: (62 21) 390 9088, 573 1440, Fax: (62 21) 573 7510
19. APR GER	Belgrad Marathon, Belgrad; Belgrad Marathon, Dejan Nikolic, Humska 1, 11000 Belgrad, Serbien; Tel.: (381 11) 648 266, Fax: (381 11) 651 328
20. APR NED	Rotterdam Marathon, Rotterdam; Sticking Rotterdam Marathon, P.O. Box 9412, 3007 AK Rotterdam, Niederlande; Tel.: (31 10) 417 2886, Fax: (31 10) 432 5050
21. APR USA	101st Boston Marathon, Boston; Boston Athletic Association, P.O. Box 1997, Hopkinton, MA 01748, USA; Tel.: (1 508) 435 6905, Fax: (1 508) 435 6590
26. APR SVK	7. Donaumarathon und Halbmarathon, Bratislava-Hainburg; NÖLV, Erzherzog-Karl-Straße 108, 1220 Wien, Tel.: 0222 / 22 75 16, Fax: 0222 / 28 35 949 - 33
27. APR ITA	4. Südtiroler Frühlings-Halbmarathon, Meran; SC Meran, Marathon O.K., Rennweg 115, I-39012 Meran, Italien; Tel.: (39 473) 232 126, Fax: (39 473) 212 590
27. APR GER	12. Shell hanse Marathon, Hamburg; hanse Marathon e.V., Postfach 606 220, D-22254 Hamburg, Deutschland; Tel.: (49 40) 616 773, Fax: (49 40) 614 978
27. APR ESP	Marathon Popular de Madrid, Madrid; Marathon de Madrid, Mauricio Blanco Villen, C/Linneo 4, 28005 Madrid, Spain; Tel.: (34 1) 366 9701, Fax: (34 1) 364 0313
27. APR POL	15. Wroclaw Marathon, Wroclaw; Marathon Wroclaw, Mosir Poludnie, Lubinska 53, PL-53-623 Wroclaw, Polen; Tel.: (48 71) 552 087, Fax: (48 71) 558 748
27. APR USA	12th Big Sur Int'l Marathon, Carmel/USA; Joe Sweeney, P.O. Box 222620, Carmel, California 93922-2620; Tel.: (1 800) 521 4041, Fax: (1 408) 649 4292

M AI 1997

3. MAI NZL	Fletcher Challenge Marathon, Lake Rotorua; Fletcher Challenge Marathon, P.O. Box 610, Rotorua, New Zealand; Tel./Fax: (64 7) 348 8448
------------------	---

4. MAI GER	Stadtmarathon (DLV-Meisterschaften), Regensburg; Wilhelmine Ertl, Lärchenstraße 12, D-93197 Zeitlarn, BRD; Tel.: (49 941) 63 509, Fax: (49 941) 647 157
4. MAI ITA	Triest Marathon, Triest; Comitato Organizzatore Marathon, La Bavisela, Viale Miramare 62, I-34136 Trieste, Italy; Tel.: (39 40) 410 927, Fax: (39 40) 412 724
4. MAI GER	25km von Berlin, Berlin; Berliner LA-Verband, Glockenturmstraße 1, D-14053 Berlin, Deutschland; Tel.: (49 30) 305 17 71, Fax: (49 30) 3009 9610
4. MAI CAN	Vancouver Int'l Marathon, Vancouver; Vancouver Marathon, P.O. Box 3213, Vancouver, B.C., Canada V6B 3X8; Tel.: (1 604) 872 2928, Fax: (1 604) 872 2903
4. MAI USA	City of Pittsburgh Marathon, Pittsburgh; Leonard Duncan, 1001 Law & Finance Building, 4th Avenue, Pittsburgh 15219, U.S.A., Tel.: (1 412) 765 3773, Fax: (1 412) 765 3972
11. MAI ITA	Turin Marathon, Turin; Turin Marathon, Corso Unità d'Italia 133/A, 10127 Torino, Italy; Tel./Fax: (39 11) 663 1231
18. MAI DEN	Kopenhagen Marathon, Kopenhagen; Kopenhagen Marathon, P.O. Box 2668, DK-2100 Kopenhagen, Denmark; Tel.: (45) 3138 7448, Fax: (45) 3138 6903
18. MAI HUN	Budapest Pepsi Ekiden Marathon (Staffelmarathon), Budapest; Arpad Kocsis, P.O. Box 221, H-1461 Budapest, Ungarn; Tel.: (36 1) 267 6560, Fax: (36 1) 267 6561
24. MAI SWE	Göteborg Half Marathon, Göteborg; Göteborg Half Marathon, P.O. Box 7229, S-402 34 Göteborg, Sweden; Tel.: (46 31) 820 045, Fax: (46 31) 820 065
25. MAI GER	14. Rhein-Ruhr-Marathon, Duisburg; Stadtsportbund Duisburg, Bertaallee 8 b, D-47055 Duisburg, Deutschland; Tel.: (49 203) 338 640, Fax: (49 203) 340 079
25. MAI CZE	Prag International Marathon, Prag; Prag Int'l Marathon, Záhoranského 3, 120 00 Praha, Tschechische Republik; Tel.: (42 2) 299 163 oder 296 517, Fax: (42 2) 298 197
25. MAI BRA	13th Marathon of Porto Alegre, Porto Alegre; Marcus Collares, Rua Jari, 85/302, Passo D'Areia, CEP 91350-170, Porto Alegre, RS Brazil, Tel./Fax: (55 51) 341 2575

J UN I 1997

7. JUN GER	Int. Marathon, Immenstadt; Hans Peter Refie, Sonthofener Straße 72b, D-87509 Immenstadt, Deutschland; Tel./Fax: (49 8323) 6882
7. JUN SWE	19th Stockholm Marathon, Stockholm; Stockholm Marathon, P.O. Box 100 23, S-100 55 Stockholm, Sweden; Tel.: (46 8) 667 1930, Fax: (46 8) 664 3822
7. JUN SUI	Int. 100km-Lauf und Marathon, Biel; Bieler Lauftage, Postfach 437, CH-2501 Biel, Schweiz; Tel./Fax: (41 32) 373 2848
8. JUN NED	50th Int'l Twente Marathon, Enschede; Twente Marathon, P.O. Box 555, 7500 AN Enschede, Niederlande; Tel.: (31 53) 430 5486, Fax: (31 53) 4884 592
8. JUN BRA	Maratona de Sao Paulo, Sao Paulo; Ricardo Gomes, R. Oscar Freire 379/18°, Sao Paulo - SP, 01426-001, Brazil; Tel.: (55 11) 883 7266, Fax: (55 11) 852 8473
14. JUN GER	Int. Stadt-Marathon, Leipzig; USC Leipzig, Helmut Hagenloch, Jahnallee 59, D-04109 Leipzig, Deutschland; Tel.: (49 341) 973 1745
16. JUN RSA	Comrades Marathon, Durban-Pietermaritzburg; Linda Barron, P.O. Box 100 621, Scottsville, 3209 Natal, South Africa; Tel.: (27 331) 943 510, Fax: (27 331) 427 548

21. Tallinn Marathon, Tallinn; Tallinn Marathon,
JUN Mereranna Tee 2-102, Haabneeme, Harju M/K EE 3006, Estonia;
EST Tel./Fax: (372 2) 790 618

22. 14. Int. Trierer Stadtlauf, Halbmarathon, Trier;
JUN Johann Aubart, Am Herrenbrunnchen 14, D-54295 Trier, BRD;
GER Tel.: (49 651) 993 0055, Fax: (49 651) 993 0057

JULI 1997

5. Midnight Sun Marathon, Tromsø; Midnight Sun Marathon,
JUL Torrill Saltermark, P.O. Box 821, N-9001 Tromsø, Norway;
NOR Tel.: (47) 7768 4054, Fax: (47) 7765 5635

6. Centennial Paavo Nurmi Marathon & Halbmarathon, Turku;
JUL Paavo Nurmi Marathon, Urheilupuisto 24, FIN-20810, Turku,
FIN Finland; Tel.: (358 21) 250 3526, Fax: (358 21) 250 3106

13. City of San Francisco Marathon, San Francisco; John Mansoor,
JUL P.O. Box 77148, San Francisco, California 94107, USA;
USA Tel.: (1 916) 983 4622, Fax: (1 916) 983 4624

13. JAL Gold Coast Marathon, Southport; Dusty Lewis,
JUL P.O. Box 1986, Southport BC 4215, Queensland, Australia;
AUS Tel.: (61 7) 5527 1363, Fax: (61 7) 5527 1295

AUGUST 1997

15. Solidarity Marathon, Danzig; Marathon Solidarnosci,
AUG Kazimierz Zimny, ul. Waly Piastowskie 24, Gdansk, Poland;
POL Tel.: (48 58) 463 034, Fax: (48 58) 318 854

16. Helsinki City Marathon, Helsinki;
AUG Pertti Raunio, Radiokatu 20, SF-00240 Helsinki, Finland;
FIN Tel.: (358 0) 158 2405, Fax: (358 0) 196 731

24. 14. Reykjavik Marathon und Halbmarathon, Reykjavik;
AUG Reykjavik Marathon, Sk und Halbmarathon, Reykjavik;
ISL Tel.: (354) 562 3300, Fax: (354) 562 5895

31. 6. Int. Halbmarathon, Altötting; TV 1864 Altötting,
AUG Günther Vogl, Burghauser Straße 30, D-84503 Altötting,
GER Deutschland; Tel./Fax: (49 8671) 6625

SEPTEMBER 1997

6. 13. Marathon du Médoc et des Graves, Pauillac;
SEP AMCM, Maison du Vin, F-33250 Pauillac, France;
FRA

6. Jungfrau-Marathon (Berglauf), Interlaken; Jungfrau-Marathon,
SEP Postfach 41, CH-3112 Allmendingen, Schweiz;
SUI Tel.: (41 7942) 19 500, Fax: (41 31) 951 7561

7. 12. Budapest Halbmarathon, Budapest; Budapest Sport Office,
SEP P.O. Box 221, 1461 Budapest, Ungarn;
HUN Tel.: (36 1) 267 6560, Fax: (36 1) 267 6561

7. 9th Buenos Aires City Half Marathon, Buenos Aires;
SEP Sucre 1050 P/B 4, 1428 Buenos Aires, Argentina;
ARG Tel.: (54 1) 782 8678, Fax: (54 1) 784 8354

13. Oslo Marathon, Oslo; Oslo Marathon,
SEP P.O. Box 5889, N-0308 Oslo, Norway;
NOR Tel.: (47) 2256 5370, Fax: (47) 2256 5314

14. 15th Tallinn Half Marathon, Tallinn; Tallinn Half Marathon,
SEP Kärberi 23-49, EE0038 Tallinn, Estonia;
EST Tel./Fax: (372) 635 7028

14. Maraton de la Republica Argentina, Buenos Aires; GATIC S.A.,
SEP Avenida Eva Peron 2535, C.P. 1650 San Martin, Buenos Aires,
ARG Argentina; Tel.: (54 1) 864 2515, Fax: (54 1) 754 1459

21. 15. Int. Rotkreuz-Marathon, Karlsruhe;
SEP Marathon-Organisation, Postfach 4347, D-76028 Karlsruhe,
GER Deutschland; Tel./Fax: (49 721) 815 305

21. Marathon de Montreal, Montreal; Alain Bordeleau,
SEP PO Box 1383, Station Place D'Armes, Montreal, Québec H2Y 3K5,
CAN Canada; Tel.: (1 514) 284 5272, Fax: (1 514) 284 5323

28. 24. Berlin Marathon, Berlin; Berlin-Marathon,
SEP Waldschulallee 34, D-14055 Berlin, Deutschland;
GER Tel.: (49 30) 302 53 70, Fax: (49 30) 306 22 03

28. 12. Budapest Marathon, Budapest; Budapest Sport Office,
SEP P.O. Box 221, 1461 Budapest, Ungarn;
HUN Tel.: (36 1) 267 6560, Fax: (36 1) 267 6561

28. Halbmarathon Route du Vin, Grevenmacher; C.A.E.G.,
SEP Jozef De Clerck, BP 18, L-6701 Grevenmacher, Luxembourg;
LUX Tel.: (352) 4301-37 240, Fax: (352) 4301-37 317

28. Portland Marathon, Portland; Portland Marathon,
SEP P.O. Box 4040, Beaverton, Oregon 97076, U.S.A.;
USA Tel.: (1 503) 226 1111, Fax: (1 503) 224 8851

OKTOBER 1997

4. Kosice Peace Marathon, Kosice; Marathon Club,
OKT Pri Jazdiarni 1, 043 04 Kosice, Slovakia;
SVK Tel.: (42 95) 622 0010, Fax: (42 95) 622 4158

5. Ford Köln Marathon '97, Köln; Köln Marathon,
OKT Müngersdorfer Rad-Stadion, D-50933 Köln, Deutschland;
GER Tel./Fax: (49 221) 9497 6123

5. Twin Cities Marathon, Minneapolis; Twin Cities Marathon,
OKT 708 N. First St., Ste. CR-33, Minneapolis, MN 55401, U.S.A.;
USA Tel./Fax: (1 612) 673 0778

11. Bucharest Int'l Marathon, Bukarest; Bucharest Marathon,
OKT Str. Brasov 13, Bl. E10 Ap. 50 - 77369, Bucharest 6, Romania;
ROM Tel.: (40 1) 860 4665, Fax: (40 1) 726 2161

12. 30. Int. Schwarzwald-Marathon, Bräunlingen-Donaueschingen;
OKT OK Marathon, Postfach 1608, D-78157 Donaueschingen,
GER Deutschland; Tel.: (49 771) 12 582

12. Italian Int'l Marathon, Carpi; Italian Int'l Marathon,
OKT P.O. Box 330, 41012 Carpi (MO), Italy;
ITA Tel.: (39 59) 650 297, Fax: (39 59) 651 330

12. Zagreb Marathon, Zagreb; Zagreb Marathon,
OKT Trg Sportova 11, 10000 Zagreb, Croatia;
CRO Tel.: (99 385 1) 350 575, Fax: (99 385 1) 391 128

12. Marathon de Reims, Reims; Alain Simon,
OKT COGIN, 26, Rue Leo Lagrange, 51100 Reims, France;
FRA Tel.: (33 26) 877 866, Fax: (33 26) 877 867

12. 19th Int'l Eurasia Marathon, Istanbul; Dr. Erman Tuncer,
OKT Greater Istanbul Munic., Millet Cad. No. 109 Capa, Istanbul,
TUR Turkey; Tel.: (90 212) 587 0544, Fax: (90 212) 587 4274

19. Chicago Marathon, Chicago; Chicago Marathon,
OKT P.O. Box 10597, Chicago, IL 60610-0597, U.S.A.;
USA Tel.: (1 312) 243 0003, Fax: (1 312) 243 5652

19. Lausanne-Marathon, Lausanne; Secrétariat Lausanne-Marathon,
OKT Case postale 114, CH-1162 Saint-Prex, Schweiz;
SUI Tel.: (41 21) 806 3016, Fax: (41 21) 806 2548

25. 15th Int'l Lambrakis Athen Marathon, Athen;
OKT SEGAS, 137 Syngrou Avenue, Athens 17121, Greece;
GRE Tel.: (30 1) 748 5000 oder 777 2002, Fax: (30 1) 777 2421

25. 22. Basler Marathon und Halbmarathon, Basel; Basel-Marathon,
OKT Postfach 2270, CH-4002 Basel, Schweiz;
SUI Tel.: (41 61) 641 5788, Fax: (41 61) 278 5394

26. Eta Frankfurt Marathon, Frankfurt; Eta Marathon,
OKT Bischofsweg 32, D-60598 Frankfurt am Main, Deutschland;
GER Tel.: (49 1805) 258 735, Fax: (49 69) 596 2967

26. Venicemarathon, Venedig; Venicemarathon Club,
OKT Via Felisati, 34, 30170 Venezia Mestre, Italy;
ITA Tel.: (39 41) 940 644, Fax: (39 41) 940 349

26. Ljubljana Marathon, Ljubljana; Atletska Zveza Slovenije,
OKT Aljazeva ul. 32, 61107 Ljubljana, Slovenia;
SLO Tel.: (386 61) 329 760, Fax: (386 61) 318 461

26. 17. Euro-Marathon, Echternach; Road Runners Echternach,
OKT b.p. 96, L-6401 Echternach, Luxembourg;
LUX Tel./Fax: (352) 340 667

26. Washington Marathon, Washington; Washington Marathon,
OKT P.O. Box 188, Quantico, VA 22134-0188, U.S.A.;
USA Tel.: (1 703) 784 2225, Fax: (1 703) 784 2265

27. Dublin Marathon, Dublin; Dublin Marathon, Alex Sweeney,
OKT P.O. Box 1287, 12 Herbert Place, Dublin 2, Ireland;
IRL Tel./Fax: (353 1) 676 1383

NOVEMBER 1997

1. Chunchon Int'l Marathon, Chunchon; Chosun Ilbo,
NOV 61, 1-ga Taepyeong-ro, Chung-gu, Seoul, 100-756, Korea;
KOR Tel.: (82 2) 724 6314, Fax: (82 2) 724 6309

2. New York City Marathon, New York; Runners Unlimited,
NOV Club Danube, U3 Erdberg, Franzosengraben 24, A-1030 Wien;
USA Tel.: 0222 / 79 88 444, Fax: 0222 / 79 88 448

2. Amsterdam City Marathon, Amsterdam; Ton van de Weegen,
NOV Oostelijke Handelskade 9, 1019 BL Amsterdam, Niederlande;
NED Tel.: (31 20) 663 4727, Fax: (31 20) 663 0561

9. 27. Int. Halbmarathon, Griesheim; TUS Griesheim,
NOV Jürgen Kraus, Waldstraße 31, D-64390 Erzhäusen, Deutschland;
GER Tel./Fax: (49 6162) 81 917 (Heinz Heitzenröder)

9. Maratona Ticino, Tenero; Societa Atletica Vis Nova,
NOV Enrica Sargenti, Vis Nova, CH-6573 Magadino, Schweiz;
SUI Tel./Fax: (41 91) 795 3137

9. Columbus Marathon, Columbus; Columbus Marathon,
NOV P.O. Box 26806, Columbus, OH 43226, U.S.A.;
USA Tel.: (1 614) 433 0395, Fax: (1 614) 433 0330

23. Lisbon Discoveries Marathon, Lissabon; Memotur,
NOV Travessa da Memoria, 51/B - 1300 Lisboa, Portugal;
POR Tel.: (351 1) 364 4097, Fax: (351 1) 364 3525

30. Firenze Marathon, Florenz; Organizzazione Firenze Marathon,
NOV Casella Postale 597, 50100 Firenze, Italy;
ITA Tel./Fax: (39 55) 572 885

30. Tokyo International Women's Marathon, Tokyo;
NOV The Asahi Shimbun, 5-3-2, Tsukiji, Chuo-ku, Tokyo, Japan;
JPN Tel.: (81 3) 3545 0355, Fax: (81 3) 3248 6636

DEZEMBER 1997

7. Marathon Int'l Costa de Calvia, Calvia; Ajuntament de Calvia,
DEZ Dpto. Deportes, C/Can Vich, 29, 07184 Calvia, Mallorca,
ESP Espana; Tel.: (34 71) 139 100, Fax: (34 71) 139 146

7. 51st Fukuoka Int'l Open Marathon Championship, Fukuoka;
DEZ J.A.A.F., 1-1-1, Jinnan, Shibuya-ku, Tokyo 150, Japan;
JPN Tel.: (81 3) 3481 2300, Fax: (81 3) 3481 2449

7. 17th Macau Int'l Marathon, Macau;
DEZ Macau Sports Institute, P.O. Box 334, Macau;
MAC Tel.: (853) 580 762, Fax: (853) 343 708

Ausdauer- Ernährungstips

SANDRA BAUMANN hat sich als „Küchenchefin“ der **LEICHTATHLETIK** mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt. Als Läuferin war sie (vor einer Babypause) jahrelang in der österreichischen Spitze (1995 dreifache Staatsmeisterin).



sollten mehr Kohlehydrate mit weniger Flüssigkeit, z.B. in Form von Energiegetränken* zugeführt werden. Bei länger andauernder Belastung mit geringer Intensität kann auch „feste Nahrung“ wie Bananen (sollten überreif sein) oder Energieriegel gegessen werden.

*Ich habe mit ENERVITENE von ENERVIT, einem Energiespender aus Fruktose und Malzextrin und EnergySource LBT von HIGHFIVE positive Erfahrungen gemacht.

1. Essen Sie viel Gemüse, Blattsalat und Früchte. Die Widerstandskräfte des Körpers werden durch die optimale Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen unterstützt. Neueste Forschungen belegen, daß vor allem Broccoli und Rosenkohl sowie alle Kohlarten bei regelmäßigem Konsum die Widerstandskräfte des Körpers gegenüber Infekten erhöhen, also einen natürlichen Schutz gegen Krankheitserreger darstellen.

2. Kohlehydratreiche Nahrung ist unbedingt zu bevorzugen, Fette werden ohnehin genug aufgenommen. Daher entfernen Sie wenn möglich den Fetttrand, wenn Sie Fleisch essen und verzichten auf fettreiche Zulagen wie Pommes Frites oder Salatmarinade mit Mayonaise. Achten Sie bei Wurst- und Käseprodukten auf den Fettgehalt!

3. Am Tag des Wettkampfes sollte die Nahrung leicht verdaulich und ballaststoffarm sein. Vollkornprodukte, so gesund sie sonst sind, Hülsenfrüchte, Müsli und Blattgemüse sind zu vermeiden, da diese schwer verdaulich und zu „vollem Magen“ und damit zu Magen-Darmproblemen während der Belastung führen können. Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, Nudelgerichte, Kartoffeln, Joghurt und süße Früchte zu sich zu nehmen.

4. Das Frühstück an einem Wettkampftag sollte ebenfalls leicht verdaulich sein. Ein Marathon wird meist am Vormittag gestartet, daher ist auf Müsli, Eier, Schinken oder Fleischaufstrich zu verzichten. Trinken Sie vorzugsweise Tee oder verdünnte Säfte, beziehungsweise ein Energiegetränk mit Kohlehydraten und Elektrolyten.

5. Bildet das Frühstück die letzte Mahlzeit, sollte bis 60 Minuten vor dem Start regelmäßig getrunken werden. Je nach Typ sollte zum Startzeitpunkt hin weniger getrunken werden. Während des Aufwärmens kein oder wenig Wasser trinken.

6. Ernährungswissenschaftler empfehlen, daß man unmittelbar vor der Belastung, wenn diese länger als 45 Minuten dauert, bis zu einem halben Liter kohlehydratreiches (60 - 80 g/Liter) und natriumreiches (etwa 400 mg) Getränk trinken kann. Das sollte jedoch nicht vor einem wichtigen Wettkampf zum erstenmal ausprobiert werden. Bei kalter Witterung können die kurz vor dem Wettkampf eingenommenen Getränke warm sein.

7. Während des Wettkampfes verzögert eine entsprechende Kohlehydratzufuhr das Auftreten von Ermüdungsercheinungen. Pro Minute beträgt die Menge der zuzuführenden Kohlehydrate etwa 0,6 bis 1,2 Gramm. Bei kalter Witterung steht die Flüssigkeitszufuhr nicht an erster Stelle, dann

8. Nach dem Wettkampf ist es, abhängig vom Zeitpunkt der folgenden Belastung wichtig, rasch wieder mit der Kohlehydratzufuhr zu beginnen. Grundsätzlich sollten auch hier die Kohlehydratzufuhr in Form leicht verdaulicher Kost (50 - 75 Gramm/Stunde) erfolgen, um den Glycogenvorrat in den Muskeln rasch wieder aufzubauen.

Literatur:

F. Brouns: Sport-Wärme-Schweiß-Dehydration-Rehydratation, in: Leistungssport 5/92

F. Brouns: Sportgetränke in Europa, in: Leistungssport 4/95

F. Brouns: Die Ernährung von Wettkampfsportlern, in: Leistungssport 1/95

K.-R. Geiss/M. Hamm: Handbuch Sportlerernährung, rororo 1990

A. Schek: Ernährungsbezogene Leistungsförderer, in: Leistungssport 2/95

N. Worm/E.M. Schröder: Die Ausdauer-Vollwert-Ernährung, sportinform 1987.

Marathon-Rezept

Der Reisaufguss ist ein schnell zubereitetes Gericht, das sowohl zur Auffüllung der Kohlehydratspeicher nach dem Training als auch zur Vorbereitung auf einen Marathon gegessen werden kann. Er ist leicht verdaulich, reich an Kohlehydraten, Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders geeignet ist der Reisaufguss am Tag davor, neben Nudelgerichten oder dem beim Vienna City Marathon obligaten Kaiserschmarrn (fettarm zubereitet).

Gemüse-Reis-Aufguss

50 dag Naturreis, 1 l Gemüsesuppe (Würfel), 2 Eßl. Öl, 1 Zwiebel, 50 dag gedünstetes Gemüse nach Wahl, 1 Bund Petersilie gehackt, 1/8 l Milch, 2 Eier, 10 dag geriebener Käse, Kräutersalz

Zwiebel hacken und in Öl glasig andünsten. Gewaschenen Reis einstreuen, mit Gemüsesuppe aufgießen und etwa 40 Minuten weichdünsten. Ausgekühlten Reis mit dem gedünsteten Gemüse und den restlichen Zutaten vermischen, in eine Aufgussform füllen und bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

