

LEICHTATHLETIK

NUMMER 4 / 97 • MAI

ÖS 50,- / DM 8,- / SFR 7,-



4x4

für die spannendsten
Minuten im Sport

Offizielle Zeitschrift
des Österreichischen
Leichtathletikverbandes

STADIONLEICHTATHLETIK:

OÖ. 10.000-m-Landesmeisterschaften 6
 Vor Junioren-EM in Laibach 7
 Speerwerfer Linher in den USA 7
 Antiker Fünfkampf, Carnuntum 8
 ÖLV-Speerwurfrekord von Gregor Höglner 8 - 9



LEICHTATHLETIK International, Erika Strasser 9
 Österreichische 10.000-m- und Staffelmeisterschaften 10 - 11
 Telegramm 12 - 14

STRASSENLAUF UND GEHEN:

Verhaltensempfehlungen bei Partnerschaft mit Sportbegeisterten 15
 Geher-Weltcup, Podebrady 16
 Welser Halbmarathon 17
 Int. OBERBANK-Meile, Attnang 18 - 19



Österreichische Marathon-Staatsmeisterschaften 20
 Grazer Volkslauf 21
 Hanse-Marathon, Hamburg 22
 Waidhofner SPARKASSEN-Stadtlauf 23
 Telegramm 24 - 25

UNSERE KÜCHENCHEFIN EMPFIEHLT 26

CROSSLAUF UND BERGLAUF:

Telegramm 26
 Vorschau auf Berglauf-EM, Ebensee 27

BUNDESLÄNDERMIX 28

WIR ÜBER 35 29

EIN VEREIN STELLT SICH VOR:

Sportunion Naturfabrik Ahorn 30

LIFE:

Sportpsychologie - Was kann und leistet sie? 31

TRAINER-RAT:

Stabhochsprung 32 - 33

PORTRAIT:

Elke Wölfling 34 - 35



FORUM:

Service 38
 Meinungen 38
 Personelles 38

VORSCHAU 39

LAUFSPORT
BLUTSCH
 Liniengasse 24 Tel. 1060 Wien 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,-**
 Zusatztasche für Gurt **99,-**
 Flasche einzeln **19,-**

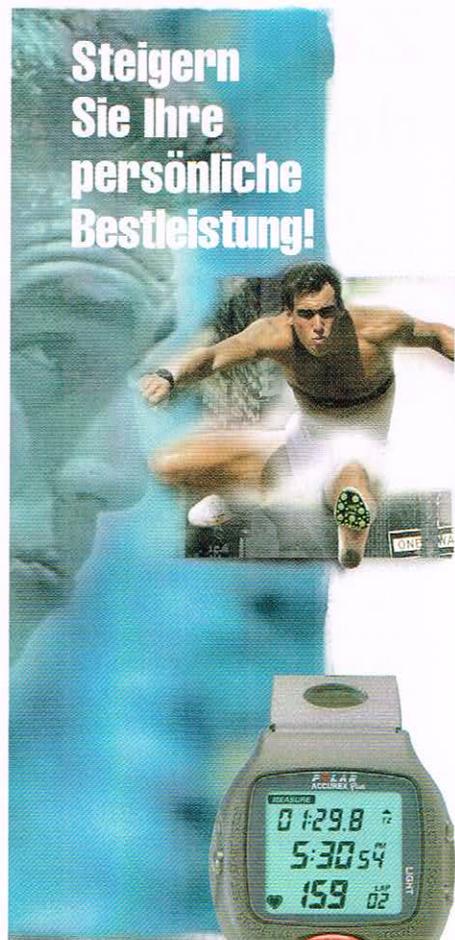
Mehr Auswahl finden Sie nirgends!

LAUFSPORT
BLUTSCH
 Liniengasse 24 Tel. 1060 Wien 5970640





HIGHLIGHTS



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

Zu schnell für den Fahrplan

Eine Zeit von 31:00 Minuten wollte Günther Weidlinger bei den Oberösterreichischen Landesmeisterschaften über 10.000 Meter laufen. Mit 29:23,28 Minuten rannete der 19jährige die beste Zeit in der Republik seit fünf Jahren.

NEUHOFEN. Trainervater Heinrich Weidlinger hatte dem Sohn eine Seite, vollgeschrieben mit Rundenzeiten für eine Endzeit zwischen 31:00 und 29:50 Minuten „zum Einsagen“, nach Neuhofen mitgenommen. Der Zettel war vom Nieselregen aufgeweicht und nach dem sensationellen Rennen für's Altpapier. „Ich hab dir g'sagt, daß ma so was net brauchen,“ bekräftigte das Lauftalent aus Braunau seinen neuen ÖLV-Juniorenrekord. Der bisherige (31:00,48 min) war vom Vorarlberger Julius Benkö und 16 Jahre alt. Weidlinger hatte beim

Superlauf alle Teilnehmer überrundet. Robert Platzer (LCAV doubrava), Zweiter mit 30:44,18 Minuten, stellte sich als Tempomacher in den Dienst seines jungen Clubkollegen Christian Pflügl. In 30:56,99 Minuten blieb Pflügl (4.) klar unter dem Limit für die Junioren-Europameisterschaften (31:20 min) im Juli in Slowenien. Er weinte vor Glück.

Seit zwei Wochen ist Ulrike Puchner beim LCAV doubrava. Die frühere ULC-



Statistik

Österreichs Jahresbeste
10.000-m-Läufer seit 1992

1992	Gerhard Hartmann	29:22,95
1993	Dietmar Millonig	29:24,58
1994	Werner Edler-Muhr	30:14,10
1995	Michael Buchleitner	29:36,1
1996	Helmut Schmuck	30:21,41
1997	Michael Buchleitner	29:22,91
	Günther Weidlinger	29:23,28
	Robert Platzer	29:45,83

Linzerin wurde mit persönlicher Bestleistung von 36:24,87 Minuten zum ersten Mal in ihrer Karriere Landesmeisterin. Eineinhalb Runden und 2:15 Minuten zurück erreichte 10.000-Meter-Titelverteidigerin (und Staatsmeisterin) Anna Haderer (IGLA Harmonie) als Zweite das Ziel. Sie war wochenlang verletzt.

19. April, Neuhofen:
ÖÖLV-Landesmeisterschaften 10.000 m, 3 x 800 m:
3 Grad, Nieselregen, windstill

MÄNNER:

10.000 m:

1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 29:23,28 (ÖLV-Juniorenrekord), 2. Robert Platzer (LCAV doubrava) 30:44,18, 3. Max Springer (LG AU Pregarten) 30:53,09, 4. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 30:56,99, 5. Andreas Zeintl (U. Neuhofen) 31:46,28, 6. Josef Beyer (TSV Ottensheim) 31:57,34.

SENIOREN 10.000 m:

AK 35:

Egon Schmalzer (LG AU Pregarten) 32:28,98.

AK 40:

Franz Hitzl (LCAV doubrava) 33:48,31.

AK 45:

Siegfried Tatzreiter (Amateure Steyr) 37:08,36.

AK 55:

Karl Schelmbauer (Amateure Steyr) 37:11,68.

FRAUEN:

10.000 m:

1. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 36:24,87, 2. Anna Haderer (IGLA Harmonie) 38:40,43, 3. Franziska Gruber (ULG Waldhausen) 39:38,90, 4. Margit Eglseider (LG Kirchdorf) 39:40,58, 5. Margaretha Neuböck (ATSV St. Martin/Traun) 39:49,36, 6. Sieglinde Miedl (Amateure Steyr) 40:14,62, 7. Elfriede Mayrbäurl (LAC Amateure Steyr) 41:06,75.

3 x 800 m:

1. LCAV doubrava (Marion Feigl, Ingeborg Pflügl, Brigitte Mühlbacher) 7:28,34, 2. ULG Waldhausen (Anita Wagner, Franziska Gruber, Hildegard Hausleitner) 7:42,94, 3. ATSV Kell Linz (Silvia Anzinger, Christiane Foissner, Sabine Gasselseder) 7:44,79.

Rahmenbewerbe:

MÄNNER:

100 m (-0,2):

Emanuel Panic (LCAV doubrava) 12,00.

1.000 m:

Thomas Kukla (LCAV doubrava) 2:34,00.

**TIEFSTAPLER im Leistungshoch:
Günther WEIDLINGER.**

Bild: Gabriela Zeintl

Es ist wieder so weit!

TEST A SHOE

4. Juni 1997, 18 Uhr
1020 Wien, Prater Hauptallee, Stadionbad-Parkplatz

Die neuesten Lady NIKE Laufschuhe stehen Dir zum Testen zur Verfügung. TEST A SHOE heißt die Aktion. Du bist herzlich eingeladen, mitzumachen. Wir freuen uns, Dich begrüßen zu dürfen. Für alle Teilnehmerinnen gibt es ein Erinnerungs-T-Shirt und im Anschluß Weckerl und Getränke.

Ilse Dippmann und Sport Konrath

JUST DO IT

Infos: Tel (01) 710 14 68

Laibach erwartet Europas beste Junioren

In der slowenischen Hauptstadt Laibach sind von 24. bis 27. Juli die 14. Junioren-Europameisterschaften.

LAIBACH. Eine mitteleuropäisch-alpenländische Stadt, in der man Licht und Luft des Südens spürt: Zwischen dem Fluß Ljubljanica und dem Burgberg eine barocke Altstadt, die für den europäischen Kulturmonat im Juni liebevoll renoviert wurde. In den Straßen herrscht die Geschäftigkeit einer modernen Industrie- und Verwaltungsmetropole. Selbstbewußte Jugend prägt die Atmosphäre der Hauptstadt.

Ljubljana wie Laibach heißt, ist die Heimatstadt der Olympia-Zweiten im Hürdenlauf Brigita Bukovec und von

Hochsprung-Europameisterin Britta Bilac.

Mit 267.000 Einwohnern ist Laibach die kleinste Stadt, in der es je Junioren-Europameisterschaften gab, Slowenien mit 2 Millionen Menschen das kleinste Land. Im Juli erwartet man 1200 Aktive und 500 offizielle Begleiter aus 47 Nationen. Sie finden in zwei Studentenheimen zu je 600 Plätzen Unterkunft, die Teams von Deutschland und Großbritannien haben eigene Quartiere geordert. Alle Unterkünfte sind wie das Stadion zentral in der Stadt gelegen und in 15 Minuten zu Fuß erreichbar. Es gibt Shuttlebusse zum und vom Stadion. Mit den Akkreditierungsausweisen dürfen öffentliche Verkehrsmittel kostenlos benutzt werden.

Speerwurf light

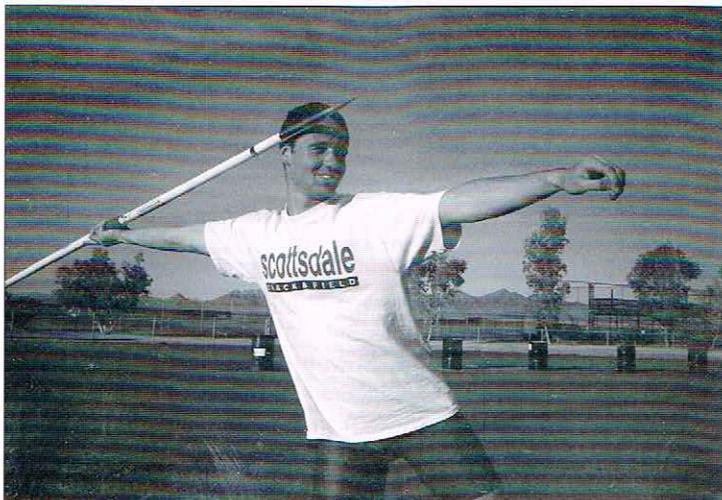
USA. Seit Jänner studiert Max Linher (ATSV ÖMV Auersthal) am Scottsdale Community College in Arizona / USA. Bei sieben Meetings gewann er in Folge. Die beste Leistung gelang ihm am 18. April in Walnut, Kalifornien, wo er 65,08 Meter erzielte und 32 Zentimeter an seine Bestleistung aus dem Vorjahr heranwarf. Die Leistungen Linhers erstaunen, da er im Winter am Pfeifferschen Drüsenfieber erkrankte, zehn Kilo Gewicht verlor, und erst kurz vor seiner Abreise nach Amerika wieder zu trainieren begonnen hatte. Mit Zehnkampf-Olympiasieger Dan O'Brian hat der Österreicher einen prominenten Mitbenutzer der College-Trainingsanlage. Linhers Trainer ist Mike Chapman, ein ehemaliger Speer-

werfer, dessen bisher bester Athlet Mark Murro (USA) mit dem alten Speer 91,44 Meter warf.

Nach den NCAA-Junior Championships kommt Max Linher Ende Mai zurück nach Österreich. Das nächste Semester will er wieder in den Staaten verbringen.

Die Wettkampfergebnisse von Max Linher:

15. Februar	Tucson:	59,66 m
1. März	Mesa:	61,74 m
8. März	Coolidge:	56,92 m
15. März	Glendale:	61,94 m
21. März	Glendale:	63,08 m
28. März	Scottsdale:	62,58 m
4. April	Phoenix:	64,00 m
5. April	Tempe:	61,86 m
17. April	Glendale:	65,04 m
18. April	Walnut:	65,08 m
20. April	Walnut:	62,54 m



COLLEGE-STUDENT in Amerika: Max LINHER.

Heimliches Stadion

Das Stadion heißt Siska (Schischka gesprochen), ist die Anlage des Eisenbahnerklubs Ljubljana und faßt 7.000 Zuschauer. Entlang der 100-Meter-Geraden ist eine überdachte Tribüne. Ein aufgeschütteter Erdwall umrundet den Platz, dadurch scheint er windgeschützt. Es gibt 8 Rundbahnen. Weit- und Stabhochsprunganlagen sind längsseitig zwischen Laufbahn und Spielfeldrasen, der Hindernisgraben ist in der 300-Meter-Kurve innen. In dieser Kurve wird Kugel gestoßen sowie Diskus und Hammer - ins Hauptfeld - geworfen. Die Hochsprunganlage befindet sich auf der entgegengesetzten Seite.

Unmittelbar neben der Hauptanlage befindet sich der Trainings- und Aufwärmplatz, ein Trainingsfeld für Würfe ist 300 Meter vom Stadion entfernt. Unterhalb der Stadiontribüne sind zwei Krafttrüme und sechs Kunststoffbahnen über 110 Meter. Sollte es regnen, weicht man hierher zum Training und Aufwärmen aus.

Stimmungsvolles Fest

Die Junioren-EM wird im Zentrum der Stadt am Presern-Platz eröffnet, die Schlußfeier ist auf der Burg, hoch über der City.

Wer nach Slowenien kommt, reist in ein sicheres Land, weitab von den unruhigen, vom Bürgerkrieg erschütterten Regionen des ehemaligen Jugoslawien. Viele Slowenen verstehen Deutsch. „Freunde, ein süßes Weinderl haben uns die Reben geschenkt“ - so beginnt ihre Nationalhymne. Das „Trinklied“ des größten slowenischen Dichters France Presern, läßt den einheimischen Wein, die slawischen Brüder, die schönen Mädchen hochleben und preist den Tag, an dem der feindliche Nachbar sich zum Freund wandeln wird. Das Lied wurde vor der Unabhängigkeit der Republik (1992) gern gesungen, und heute erst recht, nicht nur bei staatsoffiziellen Anlässen.

Junioren-EM- und Beobachtungskader des ÖLV: MÄNNLICH:

Sprint: Thomas Scheidl, Martin Ressler, Stefan Sohm, Philipp Cermak, Christoph Parkfriedler. 400 m: Ralf Hegny, Wolfgang Eckerstorfer. Mittelstrecke: Werner Aschenberger, Sebastian Resch, Jiri Schilcher, Georg Mlynek. 10.000 m: Christian Pflügl. Hürden: Philipp Unfried. 3.000 m Hindernis: Günther Weidlinger. Hoch: Michael Schnallinger, Michael Sternad. Stab: Walther Roiser, Alistair Thompson, Martin Seer. Weit: Alois Mittermayr. Drei: Patrick Hehle, Jonas Cambeja. Kugel: Andreas Wildschek. Hammer: Franz Surek. Zehnkampf: Thomas Weiler, Franz Petter, Hansjörg Scharner, Markus Walser.

WEIBLICH:

Sprint: Roswitha Stermsek, Kathrin Pitteroff. Mittelstrecke: Andrea Oberbichler. Hürden: 100 m Hürden: Ulrike Kalß, Katrin Schöffner. 400 m Hürden: Birgit Stockinger. Hoch: Linda Horvath. Stab: Monika Erlich, Brigitta Pöll. Weit / Mehrkampf: Olivia Wöckinger. Kugel: Petra Pasching. Speer: Christina Schwantzer.

Kursiv gedruckt bedeutet: Limit erbracht. Die vom ÖLV festgelegten Qualifikationsnormen sind bis 6. Juli zu erfüllen.

Ein fast antiker Pentathlon

Die Kulisse für den Fünfkampf: Der Archäologische Park von Carnuntum, 40 Kilometer östlich von Wien. Nicht bestenlistenreif die Disziplinen: Diskus- und Speerwurf aus dem Stand, Ein- und Fünf-Stadienlauf und der beidbeinige Fünferhopp aus dem Stand mit Kurzhanteln.

CARNUNTUM. Beim 1. Antiken Fünfkampf der neuen Zeit war einiges Erbauung. Der Starttrichter im originalgetreuen römischen Kostüm ließ sich nicht abhalten, mit Funk und Startpistole den Stadionlauf über die Distanz von 195 Metern einzuschließen. Zuviel Originaltreue tut nicht gut. Deshalb wurde der Pentathlon modernisiert. Den Ringkampf, bei dem die Athleten pudelnackt, eingölt und mit der ausdrücklichen Erlaubnis einander die Finger zu brechen agierten, durfte man Kugelstoß-Staatsmeisterin Sonja Spindelhofer & Kollegen nicht antun. Die ambitionierte Mehrkämpferin sicherte sich den Sieg in der Damenklasse, Freund Thomas Ganger (beide ATSV OMV Auersthal) gewann bei den Männern. Die Amazone hatte ihre Vorteile naturgemäß im Werfen. Zum Schluß gab es einen Lauf über

FÜNFERHOPP mit Hantelunterstützung.

fünf Stadien. Zweimal außen ums Amphitheater, als Verfolgung aufgezogen: Das große Fressen für den Viertelmeiler Ganger. Der Siegespreis war die Nachprägung einer antiken Münze und ein Palmwedel. Jeder Teilnehmer bekam eine Flasche Wein aus Carnuntum. Was nicht der Trunkenheit diente. Die Leichtathletik kam dem Volk ein Stückel näher. In die antike Umwelt waren Zelte gestellt worden, in denen Honigwein

und Legionsweckerln feilgeboten wurden. 350 Zuschauern erfreuten sich an dem geselligen und athletischen Treiben.

19. April anno 1997, Carnuntum:

1. Antiker Fünfkampf (Pentathlon)

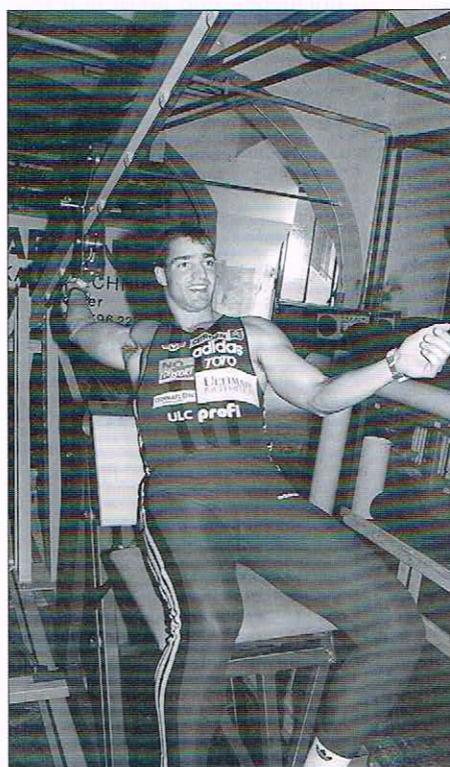
Bewerbe: 1-Stadion-Lauf über 195 m - beidbeiniger 5er-Hopp aus dem Stand mit Kurzhanteln - Diskuswurf aus dem Stand - Speerwurf aus dem Stand - 5-Stadien-Lauf.

MÄNNER:

1. Thomas Ganger (ATSV OMV Auersthal) 3.997 Pkte (23,67 - 14,58 - 29,84 - 40,55 - 2:55,3), 2. Robert Katzenbeißer (ATSV OMV Auersthal) 3.714 (24,73 - 15,16 - 32,03 - 34,58 - 3:09,3), 3. Jörg Vancl (ULC Mödling) 3.495 (23,80 - 15,03 - 28,77 - 25,56 - 3:08,6).

FRAUEN:

1. Sonja Spindelhofer (ATSV OMV Auersthal) 3.001 Pkte (28,29 - 13,24 - 38,83 - 35,96 - 3:46,3), 2. Andrea Kirchner (U. St. Pölten) 2.685 (27,68 - 12,94 - 24,30 - 25,90 - 3:19,5), 3. Susanne Fugger (ATUS Gmünd) 2.150 (29,42 - 12,20 - 25,89 - 29,85 - 4:02,1).



Der Wind, der Wind - das himmlische Kind

Es gibt Leichtathleten, die sich über Gegenwind freuen. Gregor Högl (ULC profi Weinland) nutzte den Auftrieb und schleuderte seinen Speer in Schwechat auf die neue österreichische Rekordweite von 81,16 Meter. Leider war die Qualität des Meetings nicht hoch genug für das WM-Ticket.

SCHWECHAT. Während der Speerrekord unerwartet kam, blieb der ange-

sagte Rekord im 300-Meter-Lauf der Männer aus. Einige der besten österreichischen Läufer über 200 und 400 Meter sind zum Versuch engagiert worden, den 300-Meter-Rekord von Thomas Grieser (33,36 sek / 1996) zu brechen. Grieser und Christoph Pöstinger waren nicht gekommen, der Druck des Rekordversuches lastete auf dem Athletenkader von Nationaltrainer Peter Dürer für das Projekt 4x400 Meter Olympia 2000.

Der für Högl hilfreiche Wind blies für die 300-Meter-Läufer ständig verkehrt. Sowohl in der Start- als auf der Gegengerade hatten sie Gegenwind von 2 Metern pro Sekunde und mehr. Der Rekordversuch war zum Scheitern verurteilt.

DIE SCHINDEREI über den Winter in der Kraftkammer hat sich für Gregor HÖGLER gelohnt: Österreichischer Speerwurf-Rekord mit 81,16 Metern beim ersten Antreten in der Saison.

Bild: Gerhard Strasser

Stehvermögen vor Spritzigkeit

Erster aus den Startblöcken war überraschend der vierfache Staatsmeister Klaus Angerer (Union Schärding). Kein Rekorddruck? Unbekümmertheit? Favorit Martin Lachkovics auf Bahn fünf und der vor ihm auf Bahn sechs gestartete, selbsternannte Siegakandidat, Rafik Elouardi rückten nach. Elouardi hatte beim Trainingslager in Schielleiten mit seinen Kollegen vom LCC Wien und Trainer Dürer gewettet, diesen Lauf zu gewinnen. Anscheinend glaubte Lachkovics daran, denn er begann das Rennen viel zu verhalten und orientierte sich nur an Elouardi. Auf der Zielgeraden hatte der 200-Meter-Spezialist nicht mehr genügend Stehvermögen, den spurtstarken Vereinskollegen abzufangen. Das Ende: 34,03 vor 34,05 Sekunden.

Der drittplatzierte Andreas Rechbauer: „Da renn ich in der Halle internatio-

nal erfolgreich, und dann werde ich beim Vereinsmeeting nur Dritter...“ Gut so: Diese Rivalität in Training und Wettkampf, gepaart mit Freundschaft im Verein und einem professionellen Umfeld läßt auf mehr hoffen.

CHRISTOPH MICHELIC



4. Mai, Schwechat:

Aufbaumeting

MÄNNER:

300 m:

1. Rafik Elouardi (LCC Wien) 34,03, 2. Martin Lachkovics (LCC Wien) 34,05, 3. Andreas Rechbauer (LCC Wien) 34,29, 4. Klaus Angerer (U. Schärding) 35,32.

Speer:

1. Gregor Högl (ULC profi Weinland) 81,16 (ÖLV-Rekord), 2. Martin Strasser (SVS) 60,20.

JUGEND:

Speer:

Martin Pflügler (IG LA Wien) 46,52.

FRAUEN:

Speer:

Ulla Hofmann (Cricket) 39,56.

VORBEREITUNG auf die 400-Meter-Stafelmeisterschaften. Einen 300-Meter-Lauf gewann Rafik ELOUARDI vor Martin LACHKOVICS und Andreas RECHBAUER (von links).

Bild: Harald Arnold



von ERIKA STRASSER

Mitglied des Leichtathletik-Welt- und Europaverbandes

Europameisterschaften in Riga, Gent, Ferrara

Viel diskutiert wurde bei der diesjährigen Frühlingsitzung des Europavorstandes in St. Petersburg über die Zukunft der Leichtathletik in Europa. Europa möchte weiterhin die Vorreiterrolle in der Welt-Leichtathletik behalten, was nicht einfach ist. So soll vor allem das Niveau der Wettkampfgestaltung erhöht werden.

Die jährliche Europa-Kalenderkonferenz, zu der schon bisher viele Vertreter anderer Erdteile gekommen sind, um Wettkampftermine zu fixieren, wird nun eine Welt-Kalenderkonferenz. Um den europäischen Verbänden die Arbeit zu erleichtern, gibt es in Zukunft nur einen Terminkalender für die ganze Welt.

Bekanntlich finden ja viele große Veranstaltungen in Europa statt, wie die nächsten beiden Weltmeisterschaften und die meisten Grand-Prix-Meetings. Europa als leistungsstärkster Erdteil ist

dennoch verpflichtet, für seine Verbände alles zu tun, damit der hohe Leistungsstandard erhalten bleibt. Dafür sind die verschiedenen europäischen Wettkämpfe wichtig. Die Athletinnen und Athleten können über Europameisterschaften leichter die Stufe zu Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften erklimmen. All das bedarf einer engen Zusammenarbeit und Koordination mit dem Weltverband.

Spannend bei der Sitzung in Petersburg war die Vergabe kommender EM-Veranstaltungsorte: Die Junioren-Europameisterschaften werden 1999 in Riga (Lettland) durchgeführt. Für die Hallen-Europameisterschaften 2000 bekam Gent (Belgien) den Zuschlag. Laibach (Slowenien) zog seinen Antrag zurück und wurde auf 2002 vertröstet. Da hätte auch Österreich durchaus eine Chance. Die Europacup-Superliga findet

1998 in St. Petersburg statt, 1999 in Florenz. Die Austragungsorte der für Österreich interessanten Europacup-Gruppen werden nach den heurigen Cup-Wettkämpfen bestimmt. Für die Crosslauf-Europameisterschaften 1998 haben wir Ferrara (Italien) gewählt. Es gab fünf Kandidaten, was zeigt, wie sehr die Verbände an dieser Meisterschaft interessiert sind. Offenbar ist es den Ländern wichtig, daß sich die Aktiven im Dezember jeden Jahres messen.

Beim Kongreß in Budapest wird heuer entschieden, ob in Hinkunft Crossmeisterschaften für Junioren abgehalten werden (für Juniorinnen zwischen 3 und 3,5 Kilometern, für Junioren zwischen 6 und 7 Kilometern). Bei der Premiere der 10.000-Meter-Challenge für Frauen und Männer am 5. April in Barakaldo (Spanien) gab es viele Landesrekorde und Qualifikationen für die Weltmeisterschaften in Athen. Auf Grund dieses Erfolges schlägt der Vorstand dem Kongreß in Budapest vor, die Challenge alljährlich im Frühling in einem für diese Zeit klimatisch günstigen Land durchzuführen. Wir erhoffen uns mit diesen Aktivitäten, Europas Schwächen auf den Langstrecken auszumerzen. Das Terrain dafür wurde in St. Petersburg gelegt. Diese Stadt der Kathedralen und Paläste sieht seine Zukunft mehr denn je im Sport. Nächstes Jahr wird mit der Europacup-Superliga begonnen. Die Delegierten wurden mit buntem Werbematerial eingedeckt. Nach Olympia in Moskau 1980 soll St. Petersburg 2004 kommen.

4x4 für die spannendsten Minuten im Sport

Bei 10.000-Meter-Staatsmeisterschaften sind die Staffelbewerbe meistens ein Anhängsel. In St. Pölten zogen sie zu Beginn die ganze Aufmerksamkeit auf sich. 4x400 Meter - die spannendsten Minuten im Sport. So steht's in der analytischen Vision des LCC Wien zur Präsentation der „Olympia Sprint Staffel 2000“. Die Überlegenheit des Quartetts raubte dem Rennen jede Brisanz. Interessant war's für diejenigen, die mit der Stoppuhr bewaffnet auf einen neuen Rekord spitzten. Allen voran Trainer Peter Dürer.

ST PÖLTEN. „3:08,70 Minuten, Staatsmeister LCC Wien mit Martin Lachkovics, Herbert Dvorak, Andreas Rechbauer und Rafik Elouardi, leider den Rekord verpaßt“, schallte es nach dem Zieleinlauf aus dem Lautsprecher. Kurz darauf die Korrektur: „Neuer österreichischer Rekord für Vereinsmannschaften, den Rekord der Salzburger Staffel aus dem Jahr 1993 (3:11,19 min) geradezu pulverisiert. Nur 5 Zehntel über dem Rekord der Nationalstaffel!“

„Der Rekord wurde eigentlich gar nicht angestrebt, ich wußte aber, daß die Burschen ihn jederzeit draufhatten“, so ein glücklicher Peter Dürer. Der Rennverlauf: Martin Lachkovics als Startläufer der siegreichen Staffel kommt etwas verhalten aus den Blöcken und zeigt erst Mitte der Gegengerade, was in ihm steckt. Dennoch eine souveräne Führung bei der ersten Übergabe an Herbert Dvorak - vor SV Schwechat und dem ULC Linz-Oberbank. Dvorak baut den Vorsprung auf die Folgenden aus, auch wenn zum Schluß die Beine etwas schwer werden. Paul Zehetner bringt die Linzer an die zweite Stelle vor. Ungefährdet 400-Meter-Staatsmeister Andreas Rechbauer, jetzt geht's nur um die Zeit. Doch so einfach ist es nicht, vor allem, wenn man weiß, daß der Andi einen Gegner braucht. Dahinter schlägt der Ex-Salzbürger und Neu-Schwechater Karl Lang im Gerangel um die bessere Übergabe Klaus Knoll, unabsichtlich - wie beide betonen - das Staffelholz aus der Hand. Während Rafik Elouardi im schnellsten Einrundenlauf seiner Karriere auf die Gegengerade einbiegt, nimmt Peter Knoll mit 20 Metern Rückstand auf Schwechat-Schlußläufer Martin Za-



DER WILLE des Einzelnen bringt der Staffel den Erfolg: Andreas RECHBAUER (vorne), Herbert DVORAK.
Bild: PLOHE

vadil, das Rennen auf. In einer 45er Zeit passiert Elouardi mit neuem Rekord die Ziellinie, dahinter zeigt Knoll, daß er zu recht auf einen Platz in der 4x400-Meter-Staffel für Athen spitzt, und fängt Martin Zavadil noch ab. „Ich weiß, was die Burschen können, jetzt haben wir mit dem Projekt Weltmeisterschaft gute Chancen“, zeigte sich Staffelftrainer Peter Dürer optimistisch: „Wenn zwei um 46 Sekunden oder darunter und zwei um 47 laufen, sind wir dabei.“

Zwei Runden sind nicht genug

Jedenfalls nicht für Betina Germann, Magdalena Kulnik und Stephanie Graf. Als dominierende Staffel des 3x800-Meter-Bewerbes durften sie eine Stunde später über 4x400 Meter nochmals auf die Bahn. „Für uns war es keine Überraschung, die 800-Meter-Staffel so klar zu gewinnen. Wir sind ausgeglichen und haben mit Steffi Graf die beste Einzelläuferin, so mußten sich die Mädchen gar nicht voll ausgeben“, hatte Christian Käfer den nächsten Bewerb im Visier. Germann und Kulnik schafften mit soliden Läufen die Basis für zwei lockere Schlußrunden Grafs, die diese Staffelfrennen quasi zum Einlaufen für die Saison nutzte. So richtig geht's für die Elfte der

Hallen-WM Ende Mai zur Sache. Da gilt es, das WM-Limit (2:01,00 min für 800 m) zu unterbieten. Der LCAV doubrava, er hatte seit Bestehen diesen Meisterschaftsbewerb dominiert, plazierte sich an zweiter Stelle vor dem LCA umdasch Amstetten mit der spurtstarken Schlußläuferin Helene Eidenberger, die Ellen Förster (ULC Linz Oberbank) knapp vor dem Ziel abfangen konnte.

In der 4x400-Meter-Staffel waren die Beine der KLC-Mädchen dann doch ein wenig schwerer als die der übrigen und Cricket hatte keine Mühe zum dritten Mal in Folge zu gewinnen. „Ich bin froh, daß es so gelaufen ist“, war Schlußläuferin Sabine Kirchmair, ob des klaren Vorsprungs, erleichtert: „Wie man bei den letzten Staatsmeisterschaften gesehen hat, haben Steffi und ich etwa dasselbe Niveau auf den 400 Metern, es wäre ganz schön hart geworden!“ So war es für Kirchmair zwar auch hart, aber doch nur ein harter Tempolauf. Traurig die Teilnehmerzahl von nur drei Staffeln, ebenso wie im 3x1000-Meter-Bewerb der Männer. Hier setzte sich der IAC Orthosan (Markus und Mario Handle, Thomas Ebner) in 7:26,46 Minuten knapp gegen den LCC Wien (7:26,64 min) durch.



AUF DIE REISE wird Stephanie GRAF von Betina GERMANN geschickt.
Bild: PLOHE

Verletzt, was tun?

Vor dieser Frage stand Susanne Pumper (Cricket Wien) im Dezember, als sie sich beim Laufen den Mittelfußknochen gebrochen hatte. Drei Wochen Gips, Lauftraining in weiter Ferne. Mit ihrem Trainer Martin Apolin wurde ein Kompensationstraining zusammengestellt: Steptraining, Aquajogging, Training am Fahrradergometer hielten die Herzkreislauffähigkeit auf einem Niveau, das vor eineinhalb Monaten den Einstieg in das Lauftraining mit entsprechender Intensität ermöglichte. „Ganz schmerzfrei ist sie noch nicht, aber die Therapie macht ein Antreten möglich. Wir wissen nicht, ob sie durchlaufen kann“, fühlte Apolin mit seiner Athletin. Ganz auf Sicherheit war die Taktik im 10.000-Meter-Lauf ausgerichtet. Für das nicht besonders hohe Tempo sorgte die ebenfalls in der Vorbereitung von einer Verletzung geplagte Vorjahresmeisterin Anna Haderer (IGLA Harmonie). 11:02 Minuten für drei und 18:26 für fünf Kilometer waren eine der Hitze angepaßte Geschwindigkeit. „Auf den letzten beiden Kilometern soll die Susi Druck machen,“ und Susanne befolgte die Taktik spektakulär. Binnen zwei Runden war der Vorsprung auf die Verfolgerinnen Viera Toporek, Anna Haderer und Ulrike Puchner auf mehr als hundert Meter angewachsen. Pumpers Endzeit von 36:21,21 Minuten wurde lediglich durch zwei 1000-Meter-Abschnitte in ordentlichen 3:20 Minuten möglich. Die Zweite, Ulrike Puchner (LCAV doubrava), absolviert in diesen Wochen ein Mammutprogramm: Oberösterreichische 10.000-Meter-Landesmeisterin, Marathon-Staatsmeisterin und jetzt die Silbermedaille über 10.000



DAUMENLUTSCHENDER Glücksbringer von Susanne PUMPER.

Bild: PLOHE

Meter bei den Staatsmeisterschaften. Als nächstes ist der Vienna City Marathon geplant. Dritte wurde Toporek, die lange führende Haderer mußte mit dem vierten Platz vorlieb nehmen.

Lange verletzt war auch Michael Buchleitner (Laufunion Schaumann). „Urtikaria“ ließ ihn letztes Jahr nicht in Form kommen. „Urtikaria“ ist kein Mädchen, sondern ein nessel förmiger Ausschlag, der so bezeichnet wird, wenn man nicht weiß, woher er kommt, klärte Buchleitners medizinisierender Trainingspartner Bernhard Richter auf. „Jedenfalls ist der Michl seit zwei Jahren kein ordentliches Rennen mehr gelaufen, heute soll's unter 29:30 Minuten gehen.“ Für das richtige Anfangstempo sorgte Harald Steindorfer. Derzeit nicht so in Form, stellte er sich gerne „soweit ich komme“ in die Dienste Buchleitners. Dahinter Robert Platzer, Helmut Schmuck und Wilhelm Innerhofer mit einem Tempo, daß für eine Zeit unter 30 Minuten reichen sollte. Ab fünf Kilometer war Buchleitner alleine vorne und Platzer alleine dahinter. Berglaufexperte Schmuck hatte im Vorfeld mit einer Verköhlung zu kämpfen und mühte sich mit Innerhofer um den Anschluß. Auch wenn es zum Schluß etwas zäh wurde, Buchleitner kämpfte, angefeuert von den wenigen auf der Anlage Verbliebenen, um jede Sekunde. 29:22,91 Minuten waren genau 37 Hunderstel schneller als Günther Weidlinger bei den oberösterreichischen Landesmeisterschaften. Buchleitner, zufrieden: „Weidlingers Zeit war nicht das Ziel. Vielmehr zählte, ein ordentliches Rennen gelaufen zu sein. Wir werden sehen was heuer noch herauskommt, erzwingen kann man ohnehin nichts.“ Als

10. Mai, St. Pölten: Österreichische 10.000-m- und Staffelmeisterschaften

MÄNNER:

10.000 m:

1. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 29:22,91, 2. Robert Platzer (LCAV doubrava) 29:45,83, 3. Helmut Schmuck (LCC Wien) 30:56,83, 4. Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese) 31:02,15, 5. Martin Buchleitner (LU Schaumann) 31:18,97, 6. Thomas Frühwald (ASV Salzburg) 31:24,30.

4x400 m:

1. LCC Wien (Martin Lachkovics, Herbert Dvorak, Andreas Rechbauer, Rafik Elouardi) 3:08,70 (ÖLV-Rekord), 2. ULC Linz-Obb. I (Thomas Scheidl, Paul Zehetner, Klaus Knoll, Peter Knoll) 3:19,01, 3. SVS (Thomas Schindler, Christian Volek, Martin Zavadil, Karl Lang) 3:19,62, 4. ULC Linz-Obb. II (Martin Pogacar, Jürgen Birkbauer, Stefan Hainzl, Klaus Biberauer) 3:23,74, 5. ASV Salzburg (Markus Haller, Walter Dungal, Markus Nini, Matthias Klampfer) 3:25,10, 6. Cricket (Michael Harczula, Adry Morcy, Andreas Limbeck, Georg Feikes) 3:28,82.

3x1.000 m:

1. IAC Orthosan (Markus Handle, Mario Handle, Thomas Ebner) 7:26,46, 2. LCC Wien (Andreas Dehlinch, Georg Kolik, Günther Kolik) 7:26,64, 3. LG Pletzer Hopfgarten (Stefan Thaler, Werner Thaler, Roland Waldner) 7:30,04, 4. LCAV doubrava (Christian Pflügl, Werner Aschenberger, Stefan Matschiner) 7:46,11.

JUGEND:

3x1.000 m:

1. USKO Melk (Anton Hofegger, Andreas Steinhammer, Peter Supan) 8:11,70, 2. LCAV doubrava (Karl-Heinz Pflügl, Reinhard Schlagler, Florian Mahringer)

„recht ordentlich“ bezeichnete der Zweitplatzierte Robert Platzer seine 29:45,83 Minuten – persönliche Bestzeit, während Helmut Schmuck 30:56,43 Minuten mit „für mich zählen heuer nur die Berglauf-Europameisterschaften in Ebensee“ kommentierte.

ADWO



ZWEI JAHRE lief gar nichts, jetzt ist Michael BUCHLEITNER wieder führend in Österreich.

Bild: PLOHE

DIE IRSTE

Nehmen Sie uns beim Namen

8:16,72, 3. TS Innsbruck-Spk. (Manuel Pfauser, Hannes Völlenkle, Paul Schmid) 8:17,64.

FRAUEN:

10.000 m:

1. Susanne Pumper (Cricket) 36:21,21, 2. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 36:59,93, 3. Viera Toporek (LCC Wien) 37:04,03, 4. Anna Haderer (IGLA Harmonie) 37:09,72, 5. Karoline Käfer (KLC) 37:26,13, 6. Margarete Haider (U. Waidhofen/Y.) 39:58,15.

4x400 m:

1. Cricket (Kathrin Schärff, Sherry Lyons Halmer, Irene Hasenlechner, Sabine Kirchmaier) 3:49,91, 2. KLC (Simone Kühn, Magdalena Kulnik, Betina Germann, Stephanie Graf) 4:01,41, 3. U. Salzburg (Manuela Walkner, Karin Walkner, Karin Katstaller, Sandra Rehr) 4:01,41.

3x800 m:

1. KLC (Betina Germann, Magdalena Kulnik, Stephanie Graf) 6:53,85, 2. LCAV doubrava (Marion Feigl, Martina Winter, Brigitte Mühlbacher) 6:59,34, 3. LCA umdasch Amstetten (Martina Wieden, Hannelore Lehner, Helene Eidenberger) 7:21,11, 4. ULC Linz-Obb. (Gabriele Schuster, Alexandra Kumpf, Ellen Förster) 7:21,47, 5. UKJ Wien (Renate Bilik, Elisabeth Platzot, Brigitte Gschöpf) 7:28,49, 6. USKO Melk (Michaela Daxböck, Elke König, Sabine Kopatz) 7:53,07.

JUGEND:

3x800 m:

1. ALC Wels (Astrid Moser, Petra Weilharter, Carina Liesinger) 7:32,08, 2. ULC profi Weinland (Angela Lukas, Pia Hochleitner, Lisa Lutschinger) 7:34,51, 3. SC europ rint Bad Tatzmannsdorf (Sabine Neubauer, Teresa Bieler, Petra Polster) 7:43,85.

TELEGRAMM



SAISONSTART.

5. April, Linz:

1. ULC-Aufbaumeeting

Windmesser defekt
MÄNNER: 60 m: Paul Zehetner (ULC Linz-Obb.) 7,17, 300 m: Thomas Scheidl (ULC Linz-Obb.) 35,82, 600 m: Richard Wiesinger (ATSV Keli Linz) 1:23,88, 1.000 m: Sebastian Resch (U. Wels) 2:34,88, 3.000 m: Wolfgang Prieschl (Polizei SV Linz) 9:18,39, Weit: Bernd Schnötzing (LCAV doubrava) 6,26, Kugel: Mario Nußbauer (LCAV doubrava) 13,54, JUGEND: 60 / 600 m: Gregor Kastner (ULC Linz-Obb.) 7,48 / 38,17, Weit: Christian Hofer (ULC Linz-Obb.) 5,65, Speer: Florian Sambas (ULC Linz-Obb.) 45,22, SCHÜLER: 60 m: Christian Gattringer (TSV Ottensheim) 7,56, 600 m: Florian Huber (ULC Linz-Obb.) 1:49,39, Weit: Paul Plöckinger (ULC Linz-Obb.) 4,88, Kugel: Bernhard Gneissl (LCAV doubrava) 12,36, FRAUEN: 60 m: Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,17, 300 m: Eva-Maria Schöftner (ULC Linz-Obb.) 43,50, 600 m: Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 1:39,51, 2.000 m: Ellen Förster (ULC Linz-Obb.) 7:09,92, JUGEND: 60 m: Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,11, Kugel: Verena Brunnbauer (ULC Linz-Obb.) 11,04, SCHÜLER: 60 / 600 m: Bianca Inel (ULC Linz-Obb.) 8,76 (VL 8,67) / 1:51,76, Weit: Nina Woisetschläger (ULC Linz-Obb.) 4,45, Kugel: Romana Rupprecht (ATSV Keli Linz) 9,32.

5. April, Wels:

11. Frühjahrsmeeting

MÄNNER: 80 m (+1,6): Emanuel Panic (LCAV doubrava) 9,72, Hoch / Kugel: Franz Keplinger (U. Bad Leonfelden) 1,65 / 11,47, Weit: Helmut Zemlicka (U. Ebensee) 5,95 (+0,3), JUNIOREN: 80 m (+0,6) / Stab / Weit: Markus Nöhhammer (ALC Wels) 9,83 / 3,25 / 5,61 (+0,3), Hoch: Rudolf Holzinger (ALC Wels) 1,76, JUGEND: 2.000 m: Horst Hattinger (LAG Ried) 6:09,70, 80 m (0,0) / Hoch / Weit / Speer: Csaba Szekely (ATSV St. Martin/Traun) 9,86 / 1,76 / 6,07 (+1,5) / 51,76, Stab: Thomas Bogner (ATSV St. Martin/Traun) 3,05, Kugel: Harald Guttner (ATSV St. Martin/Traun) 12,78, SCHÜLER: 80 m (+1,6): Michael Kummer (U. Salzburg) 10,21, 2.000 m / Speer: Wolfgang Wögerbauer (ALC Wels) 6:43,26 / 40,84, Weit: Harald Stummer (U. Wels) 5,10, Kugel: Andreas Stuprich (ALC Wels) 10,79, FRAUEN: 80 m Hürden (+1,6) / Weit / Speer: Fossitza Stojanova (ATSV St. Martin/Traun) 11,92 / 4,43 / 17,70, Kugel: Ute Atzmanning (ÖTB ÖO) 12,45, JUGEND: 80 m (+0,8): Sandra Ematinger (ATSV St. Martin/Traun) 11,87, 1.500 m: Karin Fuchsberger (ALC Wels) 5:44,70, Hoch / Weit: Gunda Grubmüller (ALC Wels) 1,55 / 4,68, Kugel / Speer: Michaela Sturm (U. Ebensee) 10,79 / 27,06, SCHÜLER: 80 m (+0,9): Katharina Lerch (U. Waidhofen/Y.) 11,49, 1.500 m: Nicole Lorenz (ALC Wels) 5:31,82, Hoch / Weit / Kugel: Michaela Kohlbauer (ÖTB ÖO) 1,49 / 4,30 / 8,74, Speer: Nina Aichbauer (U. Wels) 18,42.

5. April, Barakaldo / ESP:

1. European Challenge 10.000 m

MÄNNER: 1. Dieter Baumann (GER) 27:21,53, 2. Domingos Castro (POR) 27:34,77, 3. Kamiel Maase (HOL) 27:35,72, 4. Carsten Eich (GER) 27:41,94, 5. Jose Ramos (POR) 28:08,83, 6. Robert Denmark (GBR) 28:09,10, 7. Vitor Almeida (POR) 28:09,91, 8. Fernandez Martinez (ESP) 28:11,67, FRAUEN: 1. Julia Vaquero Sousa (ESP) 31:14,51, 2. Marina Bastos (POR) 32:09,95, 3. Petra Wassiluk (GER) 32:10,94, 4. Zabina Dahmani (FRA) 32:27,60, 5. Ana Correia (POR) 32:35,01, 6. Chantal Dallenbach (FRA) 32:42,99, 7. Rkia Yajjou (FRA) 32:47,38, 8. Teresa Nunes (POR) 32:49,96.

16. April, Klagenfurt:

1. KLC-Aufbaumeeting

MÄNNER: 300 m: Ingo Oberrauner (LAC Klagenfurt) 39,53, 500 m: Klaus Mödritscher (KLC) 1:13:46, FRAUEN: 300 / 500 m: Betina Germann (KLC) 42,17 / 1:15,30.

18. April, Gainesville / USA:

Barnett Bank Meeting

Christoph Pöstinger (ULC profi Weinland) startete in Amerika mit einem 100-Meter-Lauf in die Freiluftsaison. Er lief 10,56 Sekunden (+1,8) und wurde Sechster. Den Bewerb gewann Dennis Mitchell (USA) in 10,21.

19. April, Feldkirchen:

TLC-ASKÖ-Meeting

MÄNNER: 60 m (+0,3) / Weit: Thomas Gruber (LG ASKÖ Kärnten) 7,29 / 6,48 (+0,6), 300 m: Sven-Rheina Wolbeck (LG ASKÖ Kärnten) 36,49, 500 m: Klaus Mödritscher (KLC) 1:11,98, 2.000 m: Gregor Spath (LAC Klagenfurt) 6:15,43, Kugel: Heinz Harre (U. Klagenfurt) 13,02, SCHÜLER: Kugel: Martin Gratzler (TLC ASKÖ Feldkirchen) 12,07, FRAUEN: 60 m (-0,7): Simone Kühn (KLC) 8,31, 300 m: Betina Germann (KLC) 40,61, 500 m: Fabienne Steurer (LC Stockenboi) 1:52,60, 2.000 m: Simone Morak (TLC ASKÖ Feldkirchen) 7:44,99, JUGEND: Weit: Ines Zussner (LC Heraklith Villach) 4,74 (+2,3), Kugel: Kristin Schettina (KLC) 11,37.

20. April, Aulendorf / GER:

Bahneröffnung

0 Grad, Schneefall
MÄNNL. JUNIOREN: 3.000 m: Bruno Stadelmann (TS Lustenau) 9:21,41, WEIBL. JUNIOREN: 4 x 80 m: TS Lustenau (Sonja Riedmann, Caprice Massak, Claudia Depaoli, Edith Stadelmann) 43,74, 100 m Hürden: Sonja Riedmann (TS Lustenau) 16,87, JUGEND: 300 m / Weit: Edith Stadelmann (TS Lustenau) 43,74 / 5,04.

20. April, Linz:

VÖEST-Werfermeeting

MÄNNER: Kugel: Erwin Pirklbauer (SVS) 16,33, Diskus: Gerhard Huber (ULC Linz-Obb.) 39,54, Speer: Jürgen Strutzenberger (ULC Linz-Obb.) 49,48, Ham-



NEU-Schwechater Erwin PIRKLBAUER.

Bild: PLOHE

mer: Josef Hofmann (ULC Linz-Obb.) 46,16, AK 55: Diskus: Franz Ratzler (U. Neuhofen) 38,56, JUGEND: Kugel / Speer: Harald Guttner (ATSV St. Martin/Traun) 13,51 / 47,66, Diskus: Mario Krainer (ÖTB ÖO) 36,12, Hammer: Edwin Hötzenegger (ATSV Keli Linz) 19,98, SCHÜLER: Kugel / Diskus: Azimir Gladovic (ATSV Keli Linz) 12,82 / 34,70, Speer: Wolfgang Wögerbauer (ALC Wels) 43,36, Hammer: Volker Hofmann (ÖTB ÖO) 24,96,

FRAUEN: Kugel / Diskus / Hammer: Ute Atzmanning (ÖTB ÖO) 11,93 / 40,52 / 37,18, Speer: Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 32,86, AK 55: Hammer: Helgard Gratzl (Cricket) 27,94, JUNIOREN: Kugel / Hammer: Romana Holzhammer (ATSV Keli Linz) 7,71 / 17,08, Diskus / Speer: Julia Samhaber (ÖTB ÖO) 21,28 / 23,12, JUGEND: Kugel / Speer: Verena Brunnbauer (ULC Linz-Obb.) 10,68 / 32,76, Diskus: Carmen Keinrad (ÖTB ÖO) 32,32, Hammer: Sabine Gattermann (ÖTB ÖO) 25,22, SCHÜLER: Kugel: Romana Rupprecht (ATSV Keli Linz) 9,25, Diskus / Speer: Michaela Kohlbauer (ÖTB ÖO) 27,74 / 23,78.

20. April, Kitzbühel:

TLV-Meisterschaften 10.000 m, Langstaffeln

MÄNNER: 10.000 m: 1. Gerald Habison (LSV Kitzbühel) 31:55,15, 2. Jürgen Preimesberger (TS Innsbruck-Spk.) 32:22,01, 3. Alois Egger (TS RAIKA Schwaz, 1. AK 40) 33:11,93, AK 45: Albert Widmoser (LG Pletzer Hopfgarten) 35:11,93, AK 50: Rupert Mayer (LSV Kitzbühel) 41:00,76, 3 x 1.000 m: 1. LG Pletzer Hopfgarten (Stefan Thaler, Werner Thaler, Roland Waldner) 7:55,56, 2. LCT Innsbruck (R. Waldinger, T. Hupfaut, Andreas Tomaselli) 8:05,08, 3. LG Itter (L. Schlechter, H. Feller, R. Astner) 8:18,82, FRAUEN: 10.000 m: 1. Elisabeth Singer (U. RAIKA Linz) 38:25,82, 2. Andrea Oberbichler (U. RAIKA Linz) 40:03,50, 3. Sharon Hagleitner (LG Pletzer Hopfgarten) 45:38,93, 3 x 800 m: 1. LG Pletzer Hopfgarten (T. Fuchs, Claudia Klingler, Karin Rabl) 7:56,58, 2. LG Itter (E. Walch, I. Egger, E. Zellner) 8:08,67.

23. April, Gisingen:

Abendmeeting

MÄNNER: Diskus: Gerhard Röser (LG Montfort) 46,14, Stab: Thomas Walser (LG Montfort) 4,00, JUNIOREN: Diskus: Thomas Walser (LG Montfort) 41,56, JUGEND: Diskus: Matthias Macho (LG Montfort) 30,72, FRAUEN: Diskus: Erika Lun (TS Bregenz-Stadt) 23,64, JUGEND: Diskus: Jaqueline Dobler (LG Montfort) 25,26.

25. April, Linz:

ULC-Schüler-Vierkampf

MÄNNLICH: Georg Stienidl (ULC Linz-Obb.) 4.112 (100 m: 11,62 - 1.000 m: 3:18,65 - Weit: 4,98 - Kugel: 8,84), MANNSCHAFT: BG Peuerbach (Gerold Berger, Daniel Hofer, Jürgen Wallinger, Helmut Ablinger) 14.833, WEIBLICH: Irene Lindorfer (BG Peuerbach) 3.365 (100 m: 13,39 - 800 m: 2:56,94 - Weit: 4,80 - Kugel: 8,89), MANNSCHAFT: BG Ramsauerstraße (Sina Schmid, Bianca Inel, Carina Baumann, Judith Schumacher) 13.065.

26. April, Bruck/Mur:

Werfermeeting

MÄNNER: Kugel: Alfred Copi (ATUS Bruck/Mur-Spk.) 8,02, Diskus: Johann Pink 42,34, Hammer: Klaus Winter (Kapfenberger SV) 53,58, AK 50: Kugel / Diskus / Hammer: Johann Pink 14,26 / 48,86 / 42,66, AK 55: Kugel / Diskus / Hammer: Alfred Copi (ATUS Bruck/Mur-Spk.) 9,08 / 22,34 / 20,68, AK 70: Kugel / Diskus / Hammer: Franz Krainer (ATUS Gratkorn) 10,51 / 33,46 / 35,80, FRAUEN: AK 45: Kugel / Diskus: Lieselotte Pink (Kapfenberger SV) 7,13 / 23,08, AK 55: Diskus / Hammer: Helgard Gratzl (Cricket) 20,80 / 28,82, AK 60: Kugel / Diskus / Hammer: Eva Pötsch (ATUS Gratkorn) 8,03 / 19,32 / 30,80.

26. April, Wolfratshausen / GER:

Bahneröffnung

FRAUEN: 200 m (+0,2): 1. Angelika Haggenmüller (GER) 24,48, 2. Zsuzsanna Pető (ATSV Innsbruck) 26,76, 400 m: Zsuzsanna Pető (ATSV Innsbruck) 59,62, JUGEND: 100 m (+1,0): Manuela Witting (SV RAIKA Reutte) 12,82, 300 m: 1. Holde Hell (GER) 42,85... 3. Silke Vierthaler (ATSV Innsbruck) 44,42, Weit: 1. Bianca Schreck (GER) 5,26 (+0,9), 2. Manuela Witting (SV RAIKA Reutte) 5,10 (-0,3).

26./27. April, St. Pölten:

Nachwuchs-Mehrkampfmeeing

MÄNNL. JUGEND: Ewald Riegler (U. Pottenstein) 4.878 (100 m (+0,2): 11,84 - Weit: 6,17 - Kugel: 12,13 - Hoch: 1,75 / 110 m Hürden (+0,2): 16,21 - Speer: 44,56 - Diskus: 33,60 - 800 m: 2:36,14), SCHÜLER:

Stefan Scheiblauer (U. Pottenstein) 4.596 (100 m (+0,3): 12,17 - Weit: 5,55 - Kugel: 11,32 - Hoch: 1,60 / 100 m Hürden (+0,2): 15,74 - Diskus: 35,50 - Speer: 30,12 - 800 m: 2:19,06).
WEIBL. JUGEND: Claudia Gschaider (U. St. Pölten) 3.648 (100 m (0,0): 13,72 - Weit: 4,57 - Kugel: 7,92 - Hoch: 1,40 / 100 m Hürden (+0,2): 17,55 - Diskus: 27,22 - Speer: 20,60 - 800 m: 3:00,60. **SCHÜLER:** Michaela Pölleritzer (U. St. Pölten) 3.677 (100 m (0,0) 14,22 - Weit: 3,94 - Kugel: 8,32 - Hoch: 1,35 - Diskus: 29,78 / 80 m Hürden (+0,4): 14,34 - Speer: 22,38 - 800 m: 2:45,22).

27. April, Kufstein:

7. RAIFFEISEN Schülermeeting

MÄNNLICH: 60 m: Stefan Holzseisen (TS VB Kufstein) 7,66. Weit: Simon Weleib (LG Pletzer Hopfgarten) 4,83. Kugel: Stephan Seissl (TS RAIKA Schwaz) 10,04.

WEIBLICH: 60 m: Silke Zierthaler (ATSV Innsbruck) 8,65. Weit / Kugel: Katharina Gruber (LG Pletzer Hopfgarten) 4,77 / 8,30.

27. April, Linz:

Int. ASKÖ-Eröffnungsmeeting

MÄNNER: 100 m (+0,5): Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 10,83. 400 m: Paul Zehetner (ULC Linz-Obb.) 50,56. 1.000 m: 1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 2:27,16... 3. Andreas Pröll (VÖEST) 2:32,82. 3.000 m: Andreas Nickernig (ASK Nettingsdorf) 9:07,33. 5.000 m Gehen: 1. Johann Siegele (SVS) 24:13,24. 2. Anton Schirmbrand (ÖTB Wien) 26:26,12. 3. Johann Hölmquist (ATSV Keli Linz) 26:39,73. Hoch: Alexander Leprich (ÖTB Salzburg) 1,90. Stab: 1. Alistair Thompson (ULC profi Weinland) 4,50. 2. Sascha Kratky (ULC Linz-Obb.) 4,30. Weit: Gerhard Zillner (ULC profi Weinland) 6,59. Kugel: 1. Andreas Vlasny (VÖEST) 17,49. 2. Erwin Pirklbauer (SVS) 17,06. 3. Gerhard Zillner (ULC profi Weinland) 15,06. 4. Mario Nußbaumer (LCAV doubrava) 14,06. Diskus: Peter Jägersberger (ASKÖ Spk. Hainfeld) 39,94. Speer: Martin Ecker (LAG Ried) 57,12. **JUNIOREN:** 100 (+0,5) / 400 m: Thomas Scheidl (ULC Linz-Obb.) 10,92 / 50,13. 1.000 m: 1. Kevin Ragner (GER) 2:40,77. 2. Johannes Gruber (U. Baumgartenberg) 2:45,82. 3.000 m: Martin Pröll (VÖEST) 8:59,13. Weit: David Kreuzhuber (LAG Ried) 6,57. Kugel / Diskus: Gerhard Mayer (Cricket) 13,20 / 41,26. Speer: Philipp Huber (SV Bad Aussee) 52,38. **JUGEND:** 100 m (+0,2): Gregor Kastner (ULC Linz-Obb.) 11,56. 300 m: 1. Matthias Wagnermeier (GER) 37,86... 3. Christian Abledinger (ATUS Gmünd) 40,25. 1.000 m: Chris-

tian Ehrenhauser (ÖTB ÖÖ) 2:37,38. Hoch: Markus Fida (ATUS Gmünd) 1,85. Weit: Csaba Szekely (ATSV St. Martin/Traun) 6,30. Kugel / Diskus: Gerhard Mayer (Cricket) 15,32 / 48,36. Speer: Martin Reidinger (U. Schärding) 52,33. **SCHÜLER:** 100 m (+0,2): Christian Gattlinger (TSV Ottensheim) 11,77. 800 m / Speer: Wolfgang Wögerbauer (ALC Wels) 2:10,81 / 42,84. Hoch / Weit: Hans-Peter Hussler (U. Purgstall) 1,60 / 6,24. Kugel: Bernhard Gniessl (LCAV doubrava) 12,55. Diskus: Azmir Gladovic (ATSV Keli Linz) 40,64.

FRAUEN: 100 m (-0,7): 1. Heidi Ebner (GER) 12,74. 2. Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 13,23. 400 m: Angelika Datzler (GER) 58,94. 800 m: Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 2:09,17. Weit: 1. Heidi Ebner (GER) 5,28. 2. Kerstin Eisterer (ÖTB ÖÖ) 4,99. Kugel: 1. Heidi Ebner (GER) 12,58. 2. Ute Atzmanning (ÖTB ÖÖ) 11,90. Diskus: 1. Ute Atzmanning (ÖTB ÖÖ) 42,42. 2. Caroline Zündel (Cricket) 38,78. Speer: Claudia Zanotti (ÖTB Salzburg) 38,62. **JUNIOREN:** 100 m (-0,7): Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 13,06. 400 m: Eva-Maria Schöfner (ULC Linz-Obb.) 60,39. 800 m: Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 2:17,67. Kugel: Christine Frühwirth (ASKÖ Waidhofen/Y.) 8,78. Diskus: Martina Schloißwohl (ULV Schlierbach) 29,00. **JUGEND:** 100 m (+1,4) / Kugel: Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 12,61 / 12,59. 300 m: Michaela Anzinger (ATSV Keli Linz) 42,73. 1.000 m: Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 2:59,53. Hoch: Gunda Grubmüller (ALC Wels) 1,63. Weit: Astrid Mayramhof (LC Tirol) 4,99. Diskus: Martina Schloißwohl (ULV Schlierbach) 33,38. Speer: Michaela Sturm (U. Ebensee) 30,72. **SCHÜLER:** 100 m (-0,7): 1. Anja Granvogl (GER) 12,74... 4. Karin Polt (ATUS Gmünd) 13,56. 800 m: 1. Romana Müller (GER) 2:24,33. 2. Bianca Inel (ULC Linz-Obb.) 2:27,34. Hoch: Silke Samouh (ATUS Gmünd) 1,38. Weit: 1. Anja Granvogl (GER) 5,33... 3. Karin Polt (ATUS Gmünd) 5,13. Kugel: Romana Rupprecht (ATSV Keli Linz) 9,35. Diskus: Roxsana Somaruk (ATSV Keli Linz) 27,18. Speer: Elisabeth Sellinger (LAG Ried) 30,14.

27. April, Leibnitz:

StLV-Staffelmeisterschaften Junioren, Schüler

MÄNNL. JUNIOREN: 3x1.000 m: ATG (D. Zielinsky, R. Karner, M. Sareban) 8:35,37. **SCHÜLER:** 4x100 m: SHS Graz (D. Demel, N. Brunner, R. Legenstein, C. Hönigmann) 51,98. 3x1.000 m: Polizei SV Leoben (M. Ehewiler, A. Kaiser, P. Wildbichler) 9:14,57. **WEIBL. JUNIOREN:** 3x800 m: Kapfenberger SV (R. Rust, N. Neubauer, M. Stocker) 8:08,99. **SCHÜLER:** 4x100 m: U. Spk. Leibnitz (K. Dobai, N. Baumgartner, A. Kaufmann, M. Holler) 54,98. 3x800 m: Ponigl Road Runners (K. Feichtinger, N. Paunger, D. Taschner) 7:47,39.

Int. StLV-Eröffnungsmeeting

MÄNNER: 100 m: 1. Damian Spur (SLU) 10,94 (-0,1), 2. Jörg Weidmann (ATSE Graz) 11,21 (-0,2). Speer: Thomas Pichler (ATSE Graz) 62,30. **JUNIOREN:** 100 m (-0,4): Christian Raudner (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 11,81. **JUGEND:** 2.000 m: Mahdi Sareban (ATG) 5:59,98. Weit: Christian Raudner (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 6,40. Kugel: Harald Hubmann (HIB Liebenau-Spk.) 12,65. Diskus: Peter Kirchknopf (ATV Wr. Neustadt) 26,32. Speer: Michael Klautzer (U. Spk. Leibnitz) 52,40. **SCHÜLER:** 100 m (0,0): Matthias Kristoferitsch (HIB Liebenau-Spk.) 12,34. Kugel / Diskus: Christian Schlögl (ATV Wr. Neustadt) 10,90 / 26,70. **FRAUEN:** 100 m (-0,2): Sandra Maier (MLG-Spk.) 12,73. 300 m: 1. Marija Stevanec (SLO) 40,92. 2. Sandra Maier (MLG-Spk.) 41,89. 2.000 m: 1. Helena Javornik (SLO) 6:00,64... 3. Alexandra Kollmitzer (Post SV Graz) 6:58,71. 100 m Hürden (-0,8) / Hoch: Karin Brandstetter (U. Spk. Leibnitz) 15,97 / 1,61. Weit: 1. Elisabeth Plazotta (UKJ Wien) 5,50. 2. Roswitha Sternsek (U. Spk. Leibnitz) 5,50. Kugel: 1. Monika Brodschneider (U. Spk. Leibnitz) 12,08. 2. Christiane Pelzmann (U. Spk. Leibnitz) 11,51. Diskus: Christiane Pelzmann (U. Spk. Leibnitz) 36,28. Speer: 1. Monika Brodschneider (U. Spk. Leibnitz) 49,48. 2. Karin Brandstetter (U. Spk. Leibnitz) 41,50. **JUGEND:** 100 m Hürden (-0,8) / Kugel: Anita Pollross (MLG-Spk.) 15,21 / 9,73. Diskus: Melanie Holzbauer (ATUS Felixdorf) 29,36. Speer: Katharina Schauer (U. Spk. Leibnitz) 36,10. **SCHÜLER:** 100 m (0,0): Andrea Maurer (LAG Pannonia) 13,13. Kugel: Barbara Kirchknopf (ATV Wr. Neustadt) 9,70.

29. April, Schwechat:

Aufbaumeeting

Jan Siart (UKJ Wien) verbesserte den 21 Jahre alten Wiener Jugendrekord im Hammerwurf von Gottfried Gassenbauer um einen Zentimeter auf 59,22 Meter.

1. Mai, Hörbranz:

HEAD-Meeting

MÄNNER: 100 m (-1,4): Helmut Wechs (SUI) 11,97. Hoch: 1. Matthias Zangerl (GER) 1,90. 2. Gerhard Rö-

ser (LG Montfort) 1,85. Weit: Thomas Walser (LG Montfort) 6,22 (0,0). Kugel: Wolfgang Bachl (GER) 14,80. Diskus: Gerhard Röser (LG Montfort) 45,58. **JUGEND:** 60 (-3,2) / 100 m (-1,8): Simon Fels (SV Lochau) 7,99 / 12,73. Hoch / Kugel / Diskus: Alexander Lang (LG Montfort) 1,85 / 14,53 / 42,80. **SCHÜLER:** 100 m (-3,7) / Weit: Rene Ropele (TS Fußbach) 12,77 / 5,68 (0,0). Kugel / Speer: Michael Meusburger (TS Fußbach) 12,13 / 42,24. **FRAUEN:** 60 m: 1. Ulrike Schroth (SUI) 8,11 (-2,6), 2. Doris Wüstner (TS Lauterach) 8,16 (-3,7). 100 m (-1,0): Doris Wüstner (TS Lauterach) 12,74. Kugel: 1. Nicole Selzer (GER) 12,29. 2. Simone Igl (TS Hörbranz) 10,71. Diskus: 1. Nicole Selzer (GER) 40,94... 3. Astrid Salzmann (TS Dornbirn) 33,14. Speer: 1. Ulrike Schroth (SUI) 40,32. 2. Simone Igl (TS Hörbranz) 36,72. **JUGEND:** 60 (-3,0) / 100 m (-0,7): Elisabeth Sohm (TS Jahn Lustenau) 8,47 / 13,61. Hoch: 1. Anja Rasel (GER) 1,55. 2. Bettina Gorbach (SV Lochau) 1,55. Speer: Kathrin Maringelle (LG Montfort) 27,22. **SCHÜLER:** 100 m (-1,7): Corina Sallmayer (TS Bregenz-Stadt) 13,23. 80 m Hürden (-1,8): Angelika Erath (TS Hörbranz) 14,45. Hoch: 1. Tanja Andergassen (GER) 1,51. 2. Doris Röser (TS Lauterach) 1,51. Kugel / Speer: Doris Röser (TS Lauterach) 10,21 / 33,20.

1. Mai, Klagenfurt:

KLV-10.000-m- und Staffelmeisterschaften, KLC-Eröffnungsmeeting

MÄNNER: 10.000 m: 1. Harald Steindorfer (KLC) 30:56,30. 2. Gerald Rauscher (SC Kappel) 31:14,57. 3. Wolfgang Maurer (LC Heraklith Villach) 31:33,92. 4x400 m: 1. LG ASKÖ Kärnten (Franz Petter, Helmut Petter, Sven Rheina-Wolbeck, Gerwin Gallob) 3:28,47. 2. KLC (Markus Geiger, Klaus Mödrtscher, Simon Woschitz, Udo Tröbacher) 3:40,69. 3. LAC Klagenfurt (G. Spath, U. Spath, T. Schmit, I. Oberauer) 3:40,70. 100 m (-0,4): 1. Matjaz Polak (SLO) 10,93... 4. Thomas Gruber (LG ASKÖ Kärnten) 11,71. 300 m: 1. Uros Verhounik (SLO) 34,67... 5. Franz Petter (LG ASKÖ Kärnten) 36,24. 1.000 m: 1. Robert Skrabl (SLO) 2:31,54... 3. Marjus Negrea (KLC) 2:35,38. **JUGEND:** 60 / 100 m (-0,1): Herwig Wastian (LC Heraklith Villach) 11,95. 1.000 m: 1. Bostjan Buc (SLO) 2:41,06. 2. Simon Woschitz (KLC) 2:47,50. **SCHÜLER:** 60 (-0,1) / 100 m (-0,1): Lukas Reichstamm (SCA St. Veit) 7,84 / 12,36. 1.000 m: Peter Kuess (KLC) 2:58,58. **FRAUEN:** 10.000 m: 1. Karoline Käfer (KLC) 38:53,80. 2. Ulrike Striednick (KAC) 40:14,14. 3. Tanja Niedermühlbichler (DSG Maria Elend) 51:31,70. 100 m (+1,2): 1. Bettina Müller (LC Barbara Graz) 12,02... 3. Betina Germann (KLC) 12,61. 300 m: Betina Germann (KLC) 40,09. **JUGEND:** 60 (-0,4) / 100 m (-2,4): Simone Kühn (KLC) 8,30 / 13,36. 800 m: 1. Mateja Vertelj (SLO) 2:25,37. 2. Natascha Landauer (KLC) 2:26,27. **SCHÜLER:** 60 m (-0,6): Angelika Stingl (TLC ASKÖ Feldkirchen) 8,24. 100 m (-2,1): 1. Suzana Obreza (SLO) 13,70. 2. Michaela Stertin (LC Heraklith Villach) 13,83. 800 m: Andrea Mödrtscher (ATV Feldkirchen) 2:24,28.



DAS WIRD eine gute 400-Meter-Hürdenläuferin, sagt Trainer Egon Lueger von Michaela ANZINGER. Die Linzerin gewann beim ASKÖ-Eröffnungsmeeting den 300-Meter-Jugendlauf in 42,73 Sekunden.
 Bild: PLOHE



FRÜHLINGSLÄUFER.
 Bild: PLOHE

1. Mai, Vösendorf:**14. Vösendorfer Frühlingslauf**

MÄNNER: 5.000 m: Reinhard Kiefer (HSV Wien) 16:03,4. AK 30: 5.000 m: Gottfried Kröll (SVS) 16:00,4. AK 40: 5.000 m: Horst Kopsche (GFW Enzersdorf) 17:34,2. AK 50: 5.000 m: Josef Scharf (ATV Vösendorf) 18:29,6. AK 60: 5.000 m: Alfred Schenner (Tyrolia Wien) 19:28,2. JUNIOREN: 5.000 m: Rene Bauer (ATSV Ternitz) 16:49,1. SCHÜLER: 3.000 m: Robert Schwaiger (ULC Hirtenberg) 11:03,2. 800 m: Stefan Schwaiger (ULC Hirtenberg) 2:49,9. FRAUEN: 3.000 m: Petra-Maria Löffler 15:28,5. AK 30: 3.000 m: Claudia Nemeth (LT Willendorf) 13:09,9. AK 40: 3.000 m: Ursula Lang (ULC Mödling) 12:05,9. AK 50: 3.000 m: Edeltraud Nemeth (LT Willendorf) 13:32,2. AK 60: 3.000 m: Wilma Kozak (Tyrolia Wien) 25:52,0. SCHÜLER: 3.000 m: Uschi Bock (LT Willendorf) 11:54,9. 800 m: Sabrina Steiner 2:55,9.

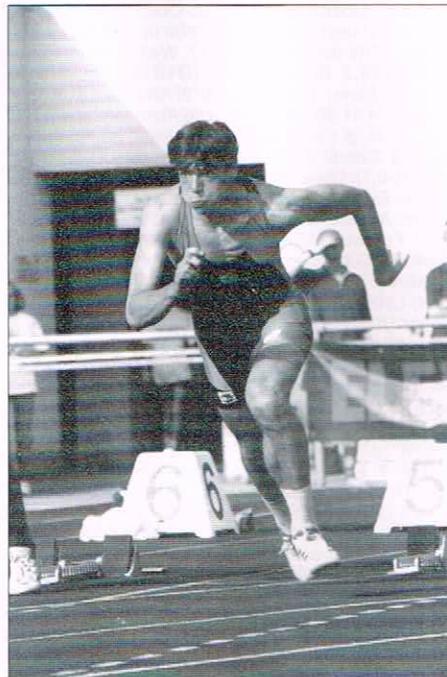
2. Mai, Gisingen:**Abendmeeting**

MÄNNER: 60 (+0,3) / 100 m (+1,9): Philipp Cermak (LG Montfort) 7,13 / 11,05. Weit / Kugel: Thomas Walscher (LG Montfort) 6,53 / 12,82. JUGEND: 1. Rolf Märki (LIE) 11,23, 2. Stefan Dörner (LG Montfort) 9,34. SCHÜLER: 60 m (+0,7) / Kugel: Andreas Razon (TS RAIKA Gisingen) 8,26 / 8,46. Weit: 1. Rolf Märki (LIE) 5,39, 2. Christian Mayer (TS Lauterach) 5,29. FRAUEN: 100 m (+1,4) / Weit: Doris Wüstner (TS Lauterach) 12,80 / 5,41. Kugel: 1. Eliane Sauter (LIE) 9,59, 2. Bianca Schatzmann (LG Montfort) 8,65. SCHÜLER: 60 m (-1,0) / Weit: Doris Röser (TS Lauterach) 8,78 / 4,91. Kugel: Jaqueline Dobler (TS RAIKA Gisingen) 9,30.

3. Mai, Linz:**2. ULC-Aufbaumeeting**

MÄNNER: 100 m (+0,6): Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 10,82; VL +2,1: Jürgen Mayer (LCA umdasch Amstetten) 10,92. 200 m (+1,9): 1. Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 21,63, 2. Thomas Scheidl (ULC Linz-Obb.) 21,76 (OÖLV-Juniorenrekord). 800 m: Sebastian Resch (U. Wels) 1:55,51. 110 m Hürden (+1,5): 1. Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) 14,74, 2. Philipp Unfried (U. St. Pölten) 14,85. 300 m Hürden: Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) 39,58. Stab: Sascha Kratky (ULC Linz-Obb.) 4,20. Drei: Jiri Burda (LCA umdasch Amstetten) 13,26. Kugel: 1. Andreas Vlasny (VÖEST) 17,73, 2. Erwin Pirklbauer (SVS) 17,36. Diskus: Erwin Pirklbauer (SVS) 53,66. JUGEND: 800 m: Georg Mly-

nek (ALC Leonding) 2:00,38. 110 m Hürden (+3,0): Florian Samba (ULC Linz-Obb.) 15,74. Stab: Christian Hofer (ULC Linz-Obb.) 3,70. Drei: Csaba Szekely (ATSV St. Martin/Traun) 13,45. Kugel: Mario Krainer (ÖTB ÖO) 14,67. Diskus: Harald Guttner (ATSV St. Martin) 38,20. SCHÜLER: 100 m (+0,8): Christian Gattringer (TSV Ottensheim) 11,98 (VL +1,0 11,78). 800 m: Martin Irrgeher (ULC Linz-Obb.) 2:24,28. 100 m Hürden (+1,2): Georg Stiendl (ULC Linz-Obb.) 15,10. Hoch: Peter Leidlmayer (LCAV doubrava) 1,65.



AUF ZWEI ZEHNTTEL lief Thomas SCHEIDL über 200 Meter an das Junioren-EM-Limit. 21,76 Sekunden bedeuten OÖLV-Juniorenrekord.

Bild: Martin Patrasso

Speer: Bernhard Schwarz (ULC Linz-Obb.) 29,42. FRAUEN: 100 (+0,3) / 200 m (-0,2): Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 12,73 (VL +0,8 12,65) / 26,00. 800 m: Andrea Mayr (ÖTB ÖO) 2:20,09. 100 m Hürden (+2,1) / Hoch: Katrin Schöffner (ULC Linz-Obb.) 15,25 / 1,65. 300 m Hürden: Birgit Stockinger (ULC Linz-Obb.) 45,73. Stab: Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 2,90. Diskus: Kerstin Eisterer (ÖTB ÖO) 34,38. JUGEND: 100 m Hürden (+2,6): Elisabeth Paminger (IGLA Harmonie) 15,67. Diskus: Carmen Keinrad (ÖTB ÖO) 35,74. Speer: Martina Schoiswohl (U. Schlierbach) 33,80. SCHÜLER: 100 m (+0,2) / Diskus: Rokana Somoruk (ATSV Keli Linz) 13,38 / 24,64. 800 m / Hoch: Nina Woisetschläger (ULC Linz-Obb.) 2:38,98 / 1,35. 80 m Hürden (+1,9): Johanna Adelsgruber (IGLA Harmonie) 13,51. Speer: Cornelia Kock (ATSV Keli Linz) 20,14.

4. Mai, Gainesville / USA:**NIKE Twilight Meeting**

MÄNNER: 100 m (+1,7): 1. Marcel Carter (USA) 10,35... 7. Christoph Pöstinger (ULC profi Weinland) 10,60.

8. Mai, Andorf:**ÖTB ÖO Nachwuchsmeisterschaften**

Das große Potential aus dem Turnbereich schöpfte der ÖTB ÖO für seine Nachwuchsmeisterschaften aus. Bei regnerischem Wetter wieselten 230 Jugendliche im Andorfer Stadion herum.

9 Grad, Regen

MÄNNL. JUGEND: 100 m (-0,7) / Weit: Martin Dobliger (ÖTB TV Andorf) 13,22 / 5,27. Hoch: Rainer Breuer (U. Schärding) 1,45. Kugel: Manfred Kickinger (ÖTB TV Andorf) 10,24. Diskus: Martin Ratzenberger (ÖTB ÖO) 25,90. Speer: Alexander Lang (U. Schärding) 30,94. SCHÜLER: 60 m (-0,5) / Kugel: Patrik Danningner (ÖTB Traun) 8,05 / 11,01. 1.000 m: Florian Wösner (ÖTB ÖO) 3:14,83. Weit: Michael Ehrenleitner (ÖTB ÖO) 5,43. Speer: Daniel Lechner (ÖTB TV Schärding) 28,96.

WEIBL. JUGEND: 100 m (-1,1) / Weit / Kugel / Diskus: Sabine Gattermann (ÖTB ÖO) 13,93 / 4,92 / 9,58 / 27,88. SCHÜLER: 60 m (+0,5) / Weit: Ursula Sesser (ÖTB TV Andorf) 8,71 / 4,53. 800 m: Elisabeth Lederbauer (ÖTB Eberschwang) 3:09,45. Hoch: Michaela Kohlbauer (ÖTB ÖO) 1,50. Kugel: Lucia Ringler (TV Ried) 8,29. Speer: Astrid Valentin (ÖTB TV Schärding) 25,88.

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

Mit der **03** 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 Madd Max (Gelände)	1.699.-
Nike Air Stab E	1.699.-
Nike Air Zoom Alpha	1.699.-
Nike Air Footscape	1.599.-
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 Pegasus	1.199.-

DAMEN:

Nike Air Max	1.999.-
Nike Air Stab E	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.-

WETTKAMPFSCHUHE (Größen 38-46):

Nike Air Streak Light	1.499.-
Nike Air Streak	1.499.-
Nike Air Zoom Mariah	1.499.-
Nike Air Skylon Light	1.199.-

NEU VON NIKE:

Die neuen Geländelaufschuhe (Größen 37-48):	
Nike Air Terra Sertig	1.699.-
Nike Air Terra Albis	1.399.-

SPEZIALSCHUHE:**Sprintspikes:**

Zoom Rival S (weiß/rot)	799.-
Zoom S (weiß/schwarz)	1.299.-
Zoom Super Fly (schwarz/gelb)	1.699.-

Speer:

Zoom Javelin	1.699.-
--------------	---------

Kugel/Diskus:

Zoom SD	1.199.-
---------	---------

Hoch:

Zoom High Jump (weiß/lila)	1.499.-
Zoom Hj (weiß/gold)	1.499.-

Weit:

Long Jump '88 (weiß/rot)	1.499.-
Zoom Long Jump (weiß/gelb)	1.499.-

Mittel- und Langstrecke:

Zoom Country (Cross)	799.-
Zoom Rival D (weiß/gelb)	799.-
Zoom V (weiß/blau)	999.-
Zoom Rival (weiß/schwarz)	999.-
Internationalist (weiß/blau)	1.199.-
Zoom Eldoret (weiß/rot)	1.499.-

Goretex- und Transtexmodelle bzw. Laufhosen auch in vielen bunten Variationen lagernd!

Show me the way...
Sport Konrath

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel 0222 / 7101468

...wo **NIKE** zu Hause ist!

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

Verhaltensempfehlungen bei Partnerschaft mit Sportbegeisterten

von CHRISTINE ILLETSCHKO



Ob du Partnerin eines Läufers oder eines anderen Sportlers bist, ist egal. Dort, wo einander Gleichgesinnte begegnen wirst du immer zweite sein.

Für nichts und niemanden auf der Welt setzt ein wirklich „Besessener“, der um einen Stockerlplatz kämpft, soviel Kraft, Ausdauer und Energie ein als dafür, dieses Ziel zu erreichen. Würde er für seinen Partner derartigen Aufwand betreiben, müßte er sein Ego in Frage stellen. Für seinen Sport ist jedes Zugeständnis kein Opfer, sondern ein Muß, um seinem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Tag für Tag, Jahr für Jahr wird mit hohem Einsatz trainiert. Das erscheint logisch und selbstverständlich, hätte ein Aussetzen dieses Trainings, die kleinste Inkonsequenz, verheerende Folgen. Ein Leistungsabfall wäre der Preis für solches Fehlverhalten. Erwarte nie, daß dein Platz in der Aufmerksamkeitskala vor Training oder Bewerben rangiert. Erwarte nie, daß sich daran etwas ändert. Den Hauptanteil des Fühlens, Denkens und Planens dieser Fanatiker nimmt immer der Sport ein.

1. Passive Begleitung

Um in ihrer Gilde bestehen zu können, bleiben dir zwei Möglichkeiten. Dabei sein oder mitmachen. Entscheidest du dich für die passive Begleitung, sollte dir bewußt sein, daß deine Aufgabe darin besteht, den Partner bestmöglich zu verpflegen, zu massieren und vor und nach jedem Training aufzubauen. Fast noch wichtiger ist es, neben dem Transport zu und von einem Bewerb, Minuten und Sekunden zu stoppen, vor allem aber zu jubeln, jubeln, jubeln, voll Achtung über die erbrachte Leistung. Betone immer wieder, wie großartig das Gebotene war.

Deine Aufgabe ist es auch, mit schußbereiter Kamara deinen Partner in bestmöglichen Positionen festzuhalten. Vergiß dabei nicht, rasch genug beim Zieleinlauf wieder an deinem Platz zu sein. Die Bilder werden einander von Bewerb zu Bewerb ziemlich gleichen. Der Trick ist, ein bißchen Hintergrund auf das Foto zu bannen, um die diversen Orte voneinander unterscheiden zu können, da Partner und Dress meist gleich aussehen und seine Person das Bild möglichst ausfüllen sollte. Nach dem Bewerb und bei der Siegerehrung ist es angebracht, möglichst nicht in den Vordergrund zu treten, da die Sportler gemeinsam über Zehn-

telsekunden, Taktik und Überholmanöver diskutieren möchten.

2. Aktive Variante

Solltest du dich für die aktive Variante entscheiden, sei dir bewußt: Wenn dir das Talent einer Gazelle zu gleichen fehlt, wirst du stets mit freundlichem Lächeln als Anhängsel deines Partners betrachtet. Als eigenständige Persönlichkeit nur dann, wenn es dir möglich ist, eine Geschwindigkeit zu erreichen, in der du in das führende Drittel des Feldes vorstoßen kannst. Es wird dir dann die Anerkennung zuteil, "für eine Frau sehr gut" gelaufen zu sein. Sollte dir das, wie in den meisten der mir bekannten Fälle, nicht gelingen, vergiß nicht, es liegt an dir selbst. Wahrscheinlich trainierst du nicht genug. Dabei zählt die Tatsache, daß du berufstätig bist und einen Haushalt zu betreuen hast, nur sekundär.

Wenn du den gleichen Bewerb bestreitest wie dein Partner, denke daran, du hast zwar dieselbe Distanz unter den selben Wetterverhältnissen zurückgelegt, aber du bist bloß gelaufen. Er aber hat gekämpft, sich duelliert und sein Letztes gegeben. Dir bleibt es überlassen, den Helden nach Hause zu fahren - und das unter Lobeshymnen. Denke dabei nicht daran, daß deine Beine schmerzen und du kaum zu Atem gekommen bist.

Zum Thema Kinder

Von Kindern ist überhaupt abzuraten, stören diese doch auf unangenehme Weise den Tagesablauf eines fanatischen Sportlers. Vergiß Familienausflüge an Wochenenden, Urlaube, in denen du faul in der Sonne liegst und die Kinder am Strand spielen, außer du willst sie alleine

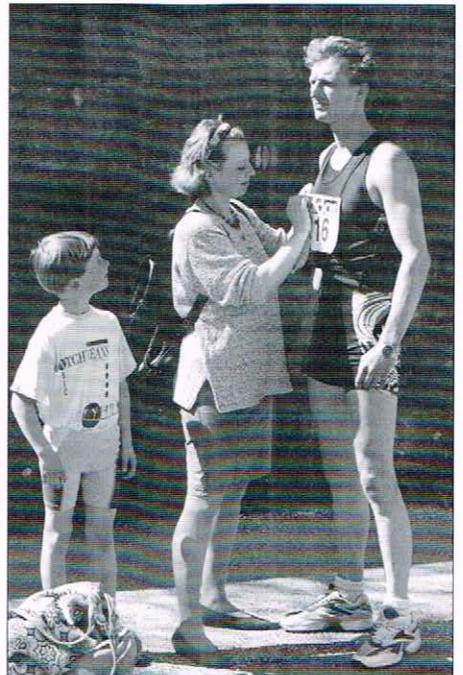
großziehen. Denn dein Partner wird dafür gerne und mit Begeisterung jene Zeit aufbringen, die Training und Wettkampf übriglassen.

Dafür bietet sich dir Urlaub ganz anderer Art. Wo immer ein Marathon stattfindet, kannst du, so das Geld reicht, dabei sein. Jubelnd oder keuchend, frierend, fast zu Eis erstarrt oder geschmort in der Hitze. Dann aber, wenn der Zauber vorbei ist, hast du die Chance, ein, zwei Tage oder mehr neue Länder und Städte kennen zu lernen. Sollte dein Partner zu jenen gehören die nicht absolut besessen sind, besteht die reelle Möglichkeit Theater, Kino oder einen Ballsaal von innen zu sehen.

Worin liegt der Vorteil einen erfolgssüchtigen Sportler zu lieben?

Er ist größtenteils ausgelastet, hat daher wenig Zeit fremd zu gehen, hat meist eine gute Figur und bei diversen Anlässen brauchst du dir über die Art der Geschenke keine Sorgen zu machen.

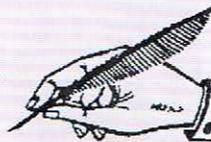
Aber wahrscheinlich ist dein Partner ja die große Ausnahme.



ICH BIN für dich da.

Bild: PLOHE

Viele Grüße
aus...



...PODEBRADY / TSCHEDIEN
vom Geher-Weltcup
die ÖLV-Nationalmannschaft

...GRAN CANARIA / SPANIEN
von einer Trainingsreise
Cricket-Wien

Bild: Werner Strasser



Verdienende Geher, zahlende Österreicher



GEHER-FEST WELTCUP. Podebrady war das größte Ereignis dieses Sports.

Zum 100jährigen Jubiläum des Tschechischen Leichtathletik Verbandes waren die weltbesten Geher zum Weltcup nach Prag/Podebrady gekommen. Sekunden entschieden die Bewerbe nach 50 und 20 Kilometern. Österreicher waren dabei.

PODEBRADY. Beten half dem Russen Oleg Ishutkin nicht: Im 50-Kilometerbewerb mußte er dem Spanier Jesus Garcia 600 Meter vor dem Ziel Führung und Sieg abtreten. Bei Kilometer 44 verfügte der Russe noch über einen Zeitpolster von einer Dreiviertelminute. Garcia fühlte sich fit. Den Kopf zu Boden geneigt, die Arme weit ausschwingend, ratterte der spanische Weltmeister von 1993 mit der Frequenz einer Nähmaschine vom siebenten Platz (bei Kilometer 35) nach vor. Zu Beginn der Schlußrunde, zwei Kilometer vor dem Ziel, feuerte er seine roten Handschuhe zu Boden. Ishutkin rann der braune Saft aus der Trinkflasche übers Kinn, er war am Ende. Nach 3:39:54 Stunden passierte Garcia siegreich die Ziellinie.

Erstmals beteiligte die IAAF die Geher mit Prämien. Für den Sieger gab es 20.000 US Dollar, für die Nächstplatzierten 10.000, 7.500, 5.000, 3.500 beziehungsweise 2.500 Dollar.

Bedingung: Selber zahlen

Den „Sprint“ über 20 Kilometer sicherte sich Olympiasieger Jefferson Perez aus Ecuador (1:18:24 Std.) knapp gegen den Mexicaner Daniel Garcia (1:18:27). Österreich stellte eine Mannschaft, deren Bester Stephan Wögerbauer 114. in 1:34:33 Stunden war. Johann Siegele (1:48:50), Dietmar Hirschmugl (1:49:31) und Wilfried Siegele (1:50:14) belegten

„im Paket“ die Plätze 129 bis 131. Hinter den Österreichern waren nur drei Geher von den Fiji-Inseln. Das Österreich-Quartett hatte seine Teilnahme inklusive zweier Betreuer selbst finanziert. Der ÖLV stellte diese Bedingung. Schokolade Manner, Ernährungsberater Wolfgang Peer und IBM-Österreich ermöglichten dem Team der Idealisten den Start. Dabeisein war der kleinen österreichischen Geherfamilie das Wichtigste. Alle hielten durch: Hirschmugl mit einer Adduktorenzerrung, Senioren-Europameister Johann Siegele mit „Restschmerzen“ nach einem Rippenbruch von einem Sturz beim Schilanglauf. Bruder Wilfried hatte in seiner verschneiten Tiroler Heimat Tannheim mehr am Lauf-

band trainiert als auf der Straße und der in Paris lebende Wögerbauer mit dem Smog in der Seinmetropole einen leistungshemmenden Dauerbegleiter während der Vorbereitung.

19./20. April, Podebrady / CZE:

IAAF Geher Weltcup

MÄNNER

50 km:

1. Jesus Garcia (ESP) 3:39:54, 2. Oleg Ishutkin (RUS) 3:40:12, 3. Valentin Kononen (FIN) 3:41:09, 4. Nikolay Matyukhin (RUS) 3:41:36, 5. Tomasz Lipiec (POL) 3:41:58, 6. Miguel Rodriguez (MEX) 3:42:45, 7. Sylvain Caudron (FRA) 3:46:38, 8. Rene Piller (FRA) 3:47:19.

MANNSCHAFT:

1. Rußland 434 Pkte (Oleg Ishutkin 148, Nikolay Matyukhin 146, Andrey Plotnikov 140), 2. Slowakei 415 (Roman Mrazek 141, Stefan Malik 139, Peter Tichy 135), 3. Spanien (Jesus Garcia 150, Santiago Perez 130, Jaime Battoso 127).

20 km:

1. Jefferson Perez (ECU) 1:18:24, 2. Daniel Garcia (MEX) 1:18:27, 3. Ilya Markov (RUS) 1:18:30, 4. Zewen Li (CHN) 1:18:32, 5. Julio Martinez (GUA) 1:18:51, 6. Yevgeniy Misyulya (BLR) 1:18:55, 7. Rishat Shafikov (RUS) 1:19:27, 8. Artur Meleshkevich (BLR) 1:19:33... 114. Stephan Wögerbauer (AUT) 1:34:33... 129 Johann Siegele (AUT) 1:48:50, 130. Dietmar Hirschmugl (AUT) 1:49:31, 131. Wilfried Siegele (AUT) 1:50:14.

MANNSCHAFT:

1. Rußland 431 Pkte (Ilya Markov 147, Rishat Shafikov 143, Mikhail Shchennikov 141 - Vladimir Andreyev, Andrey Makarov), 2. Weißrußland 413 (Yevgeniy Misyulya 144, Artur Meleshkevich 142, Mikhail Khmelniitskiy 127 - Yuriy Kuko), 3. Mexico 403 (Daniel Garcia 148, Joel Sanchez 139, Omar Zepeda 116)... 30. Österreich 165 (Stephan Wögerbauer 64, Johann Siegele 51, Dietmar Hirschmugl 50 - Wilfried Siegele).

MANNSCHAFT 50 / 20 km:

1. Rußland 865 Pkte, 2. Mexico 802, 3. Weißrußland 801... 34. Österreich 165.

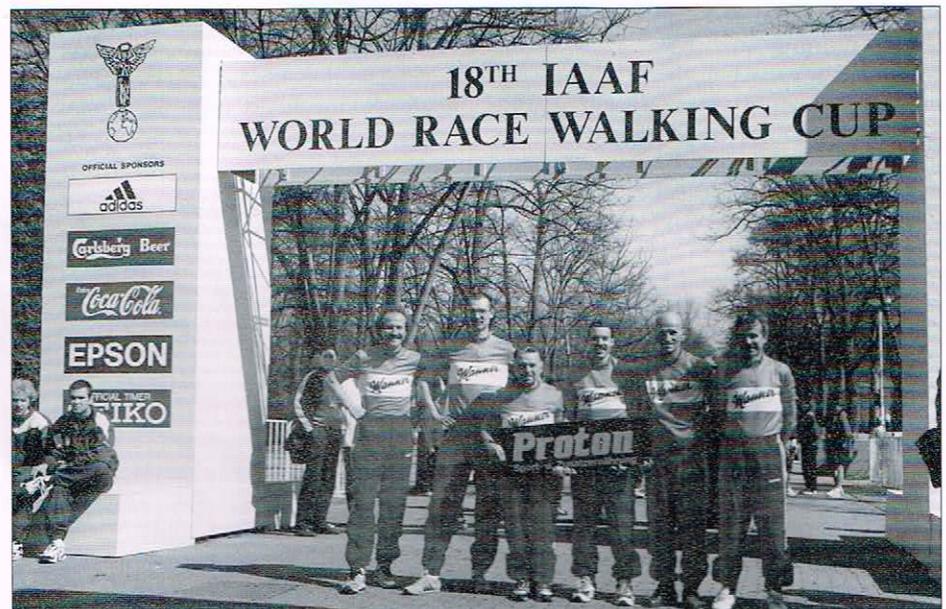
FRAUEN:

10 km:

1. Irina Stankina (RUS) 41:52, 2. Olympiada Ivanova (RUS) 41:59, 3. Yan Gu (CHN) 42:15, 4. Erika Alfridi (ITA) 42:31, 5. Rossella Giordano (ITA) 42:37, 6. Anna Rita Sidoti (ITA) 42:41, 7. Larisa Khmelniitskaya (BLR) 42:46, 8. Tamara Kovalenko (RUS) 42:51.

MANNSCHAFT:

1. Rußland 440 Pkte (Irina Stankina 150, Olympiada Ivanova 148, Ramara Kovalenko 142 - Olga Panferova, Yelena Saiko), 2. Italien 435 (Erika Alfridi 146, Rossella Giordano 145, Anna Rita Sidoti 144 - Elisabetta Perrone, Cristiana Pellino), 3. China 425 (Yan Gu 147, Liping Wang 140, Hongyu Liu 138 - Yontao Wang, Yan Kong).



ÖSTERREICHS TEAM der Idealisten beim Geher-Weltcup: Wilfried SIEGELE, Dietmar HIRSCHMUGL, Friedrich WÖGERBAUER, Stephan WÖGERBAUER, Hansjörg FRANTZ, Johann SIEGELE (von links).

Beliebter Welser Halbmarathon

Heinz Planitzer aus Admont und Elfriede Mayrbäurl (Amateure Steyr) siegten beim 6. Int. Welser Halbmarathon. Bei guten äußeren Bedingungen kamen beide vom Start weg nie in Gefahr, ihre Spitzenposition zu verlieren.

WELS. Das Vorhaben, den steirischen Landesrekord im Halbmarathon von 1:06:40 Stunden anzugreifen mußte Heinz Planitzer auf ein späteres Datum zurückstellen. Die anfängliche Vierergruppe mit ihm, Max Huber sowie Stefan Lehen und Niklas Kröhn zerfiel relativ rasch. Der Steirer mußte den Großteil der 21,1 Kilometer solo laufen. Nach 1:08:17 Stunden erreichte er das Ziel. Am zweiten Gesamtrang und als überlegener Sieger der Altersklasse 35 finishte der 34fache Salzburger Landesmeister Huber (LC Saalfelden) in 1:08:38 Stunden vor dem Slowaken Lehen (1:09:38 Std.) und Niklas Kröhn (LCAV doubrava / 1:09:47 Std.).

Starke Zeiten gab's in den Altersklassen. Zwei stellvertretend für alle: Franz Hitzl (LCAV doubrava, AK 40, 1:12:53 Std), Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk, AK 65, 1:29:34).

Bei den Damen gewann die 44jährige Steyrerin Elfriede Mayrbäurl in 1:29:39 Stunden überlegen vor Ute Wögl (Spitaler Sportstadl / 1:32:02 Std.) und Hildegard Helml (LAG Ried / 1:34:08 Std.).

Einmal mehr war der Welser Halbmarathon eine Veranstaltung, die Ausdauersportler aus dem ganzen Bundesgebiet anzog. 500 Läuferinnen und Läufer waren auf der Dreirundenreise durch die Messestadt. 472 kamen in die Wertung. In 6 Jahren seines Bestehens kann der Halbmarathon auf 2.170 Finisher verweisen.

FRANZ SPERRER

**13. April, Wels:
Int. Halbmarathon
MÄNNER:**

1. Heinz Planitzer (Ponigl Road Runners) 1:08:17, 2. Max Huber (LC Saalfelden, 1. AK 35) 1:08:38, 3. Stefan Lehen (SVK, 1. AK 30) 1:09:38.

AK 40:
Franz Hitzl (LCAV doubrava) 1:12:53.

AK 45:
Mario Klínek (ASV Salzburg) 1:16:08.

AK 50:
Rudolf Mayr (LCAV doubrava) 1:19:02.

AK 55:
Hans Weber (LCAV doubrava) 1:23:11.

AK 60:
1. Manfred Vietz (GER) 1:21:05, 2. Anton Holzleitner (ASV Salzburg) 1:26:54.

AK 65:
Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 1:29:34.



VOR ALLEM ist der Welser Halbmarathon ein Volkslauf. Bestzeiten nicht ausgeschlossen.

Bild: Franz Sperrer

AK 70:

Matthias Strobl (U. Innerschwand) 1:42:17.

JUNIOREN:

Andreas Becksteiner (U. Hofkirchen) 1:21:58.

FRAUEN:

1. Elfriede Mayrbäurl (Amateure Steyr, 1. AK 40) 1:29:39, 2. Ute Wögl (Spitaler Sportstadl, 1. AK 30), 3. Hildegard Helml (LAG Ried, 2. AK 30) 1:34:08, 4. Sylvia Walden (Wien, 1. AK 35) 1:34:56.

AK 45:
Irmgard Heubl (Wels) 1:43:13.

AK 50:
Erika Tweraser (ALC Wels) 1:35:43.

DIE **I** QUALITÄT: PRIVATE VORSORGE

Vorsorgen. Tun Sie's.

Familien werden gegründet, Kinder werden geboren. Doch was kommt dann? Schulausbildung, Berufsausbildung, Familiengründung. Und was ist, wenn man über all den Sorgen seine eigene Pension vergißt? Oder vergißt für Unfall oder Krankheit vorzusorgen? Die „Erste Private Vorsorge“ ist der beste Weg, sich selbst zu helfen. Lassen Sie sich beraten. In Ihrer nächsten Erste-Filiale.

DIE ERSTE ÖSTERREICHISCHE SPAR-CASSE - BANK AG

DIE ERSTE
Nehmen Sie uns beim Namen

Gentleman John als Lokführer

Wenn am „Renner“-Platz vorm Bahnhof Attnang-Puchheim Weltklasseläufer mit Volldampf um die Lok rennen und trotz Badetemperaturen Gänsehaut bekommen weil 5000 Händepaare und die Stimmen aus ebensovielen Kehlen „Musik“ machen, dann ist die Meile.

ATTNANG-PUCHHEIM. Jeder zweite der 10.000 Attnanger Bürger war beim Ereignis des Jahres. Dreizehn hat's heuer geschlagen. Die sovielte Auflage des „Laufmarsches“ überstrahlte an Klang und dramaturgischen Elementen den lauen eurovisionären Singwettkampf im irischen Dublin vom gleichen Tag bei weitem.

Tactics“ statt „Labour“

Am „Labourday“ katapultierten sich die britischen Arbeiter unter Tony Blair an die Spitze des britischen Unterhauses, zwei Tage später führte harte Arbeit aber vor allem meisterliche Taktik des Briten John Mayock zum Triumph bei der Attnanger OBERBANK-Meile. Als dreimaliger Teilnehmer und Titelverteidiger kein Unbekannter in der Eisenbahnersiedlung, kam der 27jährige Rotschopf mit der Empfehlung eines neuen britischen 3.000-Meter-Rekordes in Österreichs „Meile-Hauptstadt“.

Nach einem Fehlstart des polnischen 1.500-Meter-Meisters Piotr Rostkowski übernahmen zunächst die Österreicher die Initiative. Shootingstar Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Sparkasse)

führte 60 Sekunden lang vor Thomas Ebner (IAC Orthosan), dann übernahm David Lelei aus Kenya die Führung. Als nach 1:40 Minuten der Meile-Express mit den Österreichern an der Spitze an den Zuschauern vorbeiraste, war die Stimmung am Höhepunkt und Mayock in Lauerstellung. Nach 3:10 Minuten kämpfte er sich auf Rang vier, nach 3:30 auf Rang drei und noch vor der Zielgeraden, nach 3:45 Minuten, unterrichtete der Platzsprecher das Klatschvolk: Mayock in Führung! Die gab der Brite nicht mehr her, siegte vor den Afrikanern Cleophas Bitok und David Lelei. Deren Tempobolzerei hatte keine Früchte getragen. Jubel unter Österreichs Besten: Wie im Vorjahr wurde Oliver Münzer (LC Heraklith Villach) Vierter. Er verbesserte sich um über drei Sekunden und wurde erst auf den letzten zehn Metern vom Kenyaner Lelei überholt. „Weidlinger-Maßstäbe“ bei der Meile: Elf Sekunden Steigerung gegenüber 1996, Rang sieben als zweitbeste Österreicher, vor Mittelstreckenstar Thomas Ebner (9.). Weidlinger ein zukünftiger Meile-Sieger? Heuer allerdings dampfte die preisträchtige Dampflokomotive (Wert ca. S 70.000.-) noch einmal ins Land ihrer Erfinder.

Schwarzer Meilenstein

Vorjahressiegerin Sbrissa Senerella (Italien) führte nach der Startkurve, dann kamen Leah Malot (Kenya) und Madree Hyman (Jamaica) an die Spitze. Sie brachten Farbe und einen kleinen Vor-



DRAMATIK der Anfangsphase: Günther WEIDLINGER führt, Michael SANDBICHLER fliegt, Thomas EBNER und Oliver MÜNZER rudern nach dem Gleichgewicht.

Bild: PLOHE

sprung ins Attnanger Meilodrom, während die Konkurrenz mit der ehemaligen Natternbacher Silvesterlaufsiegerin Olga Tektonidi (Griechenland) immer blasser wurde. Lokalmatadorin Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) bekannte einmal mehr Farbe bei ihrer Lieblingsveranstaltung und wurde als Siebente beste Österreicherin. Attnanger Eisenbahnerherz, was willst Du mehr? Im Finish sprintete Leah Malot in Meilenschritten einen Respektvorsprung heraus, während die Trepperplätze um Haaresbreite beziehungsweise Zehenspitzen erkämpft wurden. Das Füßchen vorne hatten Jana Biolkova (Tschechien) als Zweite und Bev Hartigan (Großbritannien).

HANNES MÜLLER



RASEND über den Zebrastrifen: John MAYOCK vor Cleophas Bitok.

Bild: PLOHE



MEILENWEIT voraus war die Kenyanerin Leah MALOT.

Bild: PLOHE

Attnanger Meilensteine



Lok für die Mama

Weil er kürzlich britischen 3.000-Meter-Rekord lief, wollte der Manager von John Mayock erhöhtes Startgeld, was Meile Organisator Franz Hitzl aber nicht wollte. Umso überraschender kam das Fax des Athleten selbst, der in Attnang unbedingt laufen wollte. Der lukrative Siegespreis, die Attnanger Meilelok, tat es ihm an. „Die Lokomotive von 1996 steht in meinem Schlafzimmer, die Sieglok 1997 versprach ich meiner Mutter“, gestand Gentleman John, der ungern ohne dampfendes Reisegepäck heimgekehrt wäre. Für nächstes Jahr könnte Mayock den einen oder anderen Waggon gebrauchen.

„Rex“ und Kiesel zu Besuch

Natürlich nicht der Vierbeiner aus der gleichnamigen Serie, nein, ein viel attraktiverer Ehrengast wurde dem Attnanger Publikum präsentiert. Eine „hausgemachte“ Burg- und Filmschauspielerin aus den Reihen des LCAV doubrava leistete „ihrem“ Verein einen Ehrenbesuch ab. Elisabeth Lanz, Ende der 80er-Jahre Nachwuchsmeisterin im 800-Meter-Lauf, vertauschte Tartanbelag mit den Brettern, die offenbar wirklich die Welt bedeuten. Die hübsche Pinsdorferin spielte zuletzt am Burgtheater, filmte bei „Kommissar Rex“ und „Klinik unter Palmen“. Vom Palmenstrand schien auch der zweite Stargast zu kommen: Braungebrannt von einem Trainingsaufenthalt in Südafrika stellte sich Theresia Kiesel den Autogramm-jägern. Laufinsider wissen ob des Trainings-schweißes, der notwendig ist, um so fesch braun zu werden, wie die Olympia-Bronzemedailengewinnerin.

Gänsehaut und heiße Wadeln

„Als ich nach einer Runde an den applaudierenden Zuschauern vorbeilief, bekam ich die Gänsehaut. Danke dem Publikum für diese einmalige Stimmung!“ Günther Weidlinger zeigte sich vor dem Platzmikrofon vom Meilespektakel beeindruckt.

Heiß wurde an den Vortagen LCAV-Funktionär Rudolf Loidl, der nach frisch absolvierten Massagekurs die strammen Wadeln der hübschen Jamaicanerin Madree Hyman anvertraut bekam. Der Attnanger versuchte an seinem „Erstlingswerk“ das Beste. Die Hälfte des Rennens war die Jamaica-Dame in der Spitze zu finden, der Rückfall im Finish trieb Loidl Schweißperlen auf die Stirn. Ob's an der Massage gelegen ist, ließ sich nicht herausfinden.

Meilenwetter und andere Versprechungen

„Verlegt's die Meile auf Anfang April, dann wird das Wetter früher schön!“ meinten nicht wenige, wissend, aus der Erfahrung von 13 Attnanger Meilen, daß stets die Sonne lacht, wenn am „Renner“-Platz die Läufer um die Wette rennen.

Als der Meile-Sprecher der LCAV-Vereinspräsidentin Veronika Plankensteiner-Doubrava das Versprechen für weitere 25 Jahre Sponsortätigkeit entlockte, brauste Jubel im Meilodrom auf, während mancher Funktionär anderer Vereine neidvoll die paradiesischen Doubrava-Verhältnisse beäugte. Ein Versprechen waren auch die Top-Zeiten der Athleten trotz des winkligen aber spektakulären Kurses. Bürgermeister Ludwig Glaser versprach sich und einem jungen Verwandten einiges von einem Autogramm vom Meile-Sieger. Versprochene T-Shirts für jeden Starter gab's auch. In der Nacht vor der Meile mußten Leibchen nachgedruckt werden, weil mit über 500 Anmeldungen ein neuer Teilnehmerrekord erreicht wurde.

HANNES MÜLLER



VORM MIKROPHON: Die Schauspielerin und Ex-Läuferin Elisabeth LANZ, die Olympia-Dritte Theresia KIESL, Meile-Organisator Franz HITZL (von links).
Bild: PLOHE

Titelbild: PLOHE



4x4 - WAHR MACHEN'S WIR:
Österreichischer Rekord, 4x400 Meter (3:08,70 min), für Andreas RECHBAUER (links oben), Herbert DVORAK, Rafik ELOUARDI, Martin LACHKOVICS (im Uhrzeigersinn).

3. Mai, Attnang-Puchheim: 13. Int. OBERBANK-Meile MÄNNER:

1. John Mayock (GBR) 4:02,0, 2. Cleophas Bitok (KEN) 4:02,6, 3. David Lelei (KEN) 4:03,1, 4. Oliver Münzer (LC Heraklioth Villach) 4:03,4, 5. Michael Nejedly (CZE) 4:03,7, 6. Daniel Gachara (KEN) 4:05,1, 7. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk., 1. JUNIOREN) 4:05,5, 8. Piotr Rostkowski (POL) 4:06,2, 9. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 4:10,4, 10. Josef Babynecz (HUN) 4:14,4... 14. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 4:24,7, 15. Andreas Pröll (VOEST) 4:25,2.

JUGEND:

Martin Pröll (VOEST) 4:42,9.
SCHÜLER:
Abdullah Bahlol (LCAV doubrava) 5:02,9.

FRAUEN:

1. Leah Malot (KEN) 4:37,6, 2. Jana Biolkova (CZE) 4:43,1, 3. Bev Hartigan (GBR) 4:43,1, 4. Brigitta Tusai (HUN) 4:43,2, 5. Sbrissa Senerella (ITA) 4:47,2, 6. Elena Gorodnichewa (UKR) 4:48,7, 7. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 4:49,4, 8. Madree Hyman (JAM) 4:51,9, 9. Violetta Frankiewicz (POL) 4:58,5, 10. Grazyna Syrek (POL) 5:03,1.

JUNIOREN:

Andrea Oberbichler (U. RAIKA Lienz) 5:39,8.

JUGEND:

Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 5:19,2.
SCHÜLER:
Nicole Lorenz (ALC Wels) 5:52,2.

Attnanger Stadtlauf

MÄNNER (6.810 m):

1. Robert Platzer (LCAV doubrava) 20:45, 2. Christian Pfügl (LCAV doubrava) 21:54, 3. Walter Andrivic (ASKO Marchtrenk) 22:39.

AK I:

Peter Weinberger (SC Weyregg) 23:52.

AK II:

Richard Öllerer (LAC Nationalpark Molln) 24:01.

AK III:

Robert Moser (U. Bruckmühl) 25:32.

AK IV:

Anton Holzleitner (ASV Salzburg) 26:46.

FRAUEN (6.810 m):

1. Martina Winter (LCAV doubrava) 27:28, 2. Marion Feigl (LCAV doubrava, 1. AK I) 29:10, 3. Elfriede Itzenberger (U. Vorchdorf, 2. AK I) 30:32.

AK II:

Christine Falkner (LCAV doubrava) 31:35.

Kremslehner und Puchner erstmals Meister

Neue Meister hat das Land. Christian Kremslehner (ULC Ardagger) und Ulrike Puchner (LCAV doubrava) nutzten die Abwesenheit der Vorjahressieger zum ersten Titelgewinn ihrer Karriere.

BRATISLAVA/HAINBURG. Zum zweiten Mal nach 1993 fanden die Marathon-Staatsmeisterschaften im Rahmen des grenzüberschreitenden Donau-marathons zwischen Bratislava und Hainburg statt. Im Vorfeld war klar, daß die dominierenden Straßenläufer des Vorjahres, Max Wenisch und Anna Haderer, bei diesen nationalen Meisterschaften fehlen würden. Während Wenisch, nicht zuletzt aufgrund seines Ausrusters, voll auf Wien setzte, plant Anna Haderer ihren nächsten Marathonstart erst im Herbst.

Bei optimalen äußeren Bedingungen blieben nicht weniger als 15 Männer unter 2:35 Stunden, eine Leistungsdichte, die es bei nationalen Meisterschaften bisher selten gab.

Vom Start weg bildete sich eine zehnköpfige Spitzengruppe mit fünf Österreichern. Helmut Schmuck, Terefe Mekonnen, Christian Kremslehner, Hubert Maier und Thomas Frühwald passierten den Wendepunkt in Hainburg in 1:10:45. Ab Kilometer 25 (1:23:50) fiel diese Gruppe zunehmend auseinander. Mekonnen, der wegen einer Verzögerung an der Grenze erst kurz vor dem Start eintraf und ohne Startnummer lief, be-



FROHNATUR.
Immer lächelnde Ulrike PUCHNER.
Bild: Kurt Brunbauer

endete das Rennen. Muskuläre Probleme zwangen Helmut Schmuck bei Kilometer 30 zur Aufgabe. Auch Thomas Frühwald stieg vorzeitig aus. Spätestens nun realisierte Christian Kremslehner seine große Chance, da auch Maier das Tempo nicht mehr halten konnte. Kremslehner bewies Mut zum Risiko. Er forcierte auf den letzten Kilometern und gewann überlegen die Meisterschaftswertung. Im Vorjahr wurde er von einem Streckenposten in die falsche Richtung dirigiert und gab frustriert auf. Aus Frust entwickelte sich Lust. Mit einer guten Vor-



SCHAU WO DU HINTRITTEST. Die Erfahrung lehrte Christian KREMSLEHNER (links), auf sich zu schauen. Er wurde Marathon-Staatsmeister vor Hubert MAIER.
Bild: Hannes Gruber

bereitung und einem jahrelangen soliden Leistungsaufbau verbesserte er sich auf 2:21:47 Stunden. Die 2:20-Stunden-Schallmauer sind das nächste große Ziel des bescheidenen Niederösterreichers. Der Grazer City-Marathon bietet sich im Herbst dazu an.

Das Phänomen Käfer

2:53:31 Stunden reichten der Linzerin Ulrike Puchner zu ihrem ersten nationalen Titel. Die Physiotherapeutin, seit kurzem im Trikot des LCAV doubrava, lief das Rennen nicht voll aus. Vom Start weg ungefährdet, schweiften ihre Gedanken bald zum Vienna City Marathon. Die Überraschung lieferte Karoline Käfer (KLC) bei ihrem zweiten Marathon. Auf den letzten Kilometern fing sie Renata Sitek ab und wurde mit Bestzeit (3:02:12 Std.) und Rang 3 hinter Puchner und Birgit Andorfer (ASV Salzburg / 3:01:02 Std.) belohnt. Die Kärntnerin ist die erste österreichische Athletin, die vom Sprint bis zum Marathon auf sämtlichen Distanzen Edelmetall bei ÖLV-Meisterschaften gewonnen hat.

HANNES GRUBER

26. April, Bratislava-Hainburg-Bratislava:
Österreichische Marathon-Staatsmeisterschaften
15 Grad, Nieselregen, windstill

MÄNNER:

1. Christian Kremslehner (ULC Ardagger) 2:21:47, 2. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn) 2:26:47, 3. Max Huber (LC Saalfelden) 2:28:47, 4. Wilhelm Wagner (LG AU Pregarten) 2:29:38, 5. Niklas Kröhn (LCAV doubrava) 2:30:35, 6. Hermann Gruber (ASKÖ Villach) 2:31:29.

MANNESCHAFT: 1. LG AU Pregarten I (Wilhelm Wagner, Markus Hametner, Egon Schmalzer) 7:34:29, 2. ASKÖ Villach (Hermann Gruber, Urban Kropfitsch, Bernhard Santner) 7:39:55, 3. LG AU Pregarten II (Franz Asanger, Wolfgang Märzinger, Franz Ortner) 7:51:28.

AK 35:

1. Max Huber (LC Saalfelden) 2:28:47, 2. Egon Schmalzer (LG AU Pregarten) 2:32:43, 3. Michael Klappil (LCC Wien) 2:34:28.

AK 40: 1. Wilhelm Wagner (LG AU Pregarten) 2:29:38, 2. Urban Kropfitsch (ASKÖ Villach) 2:31:49, 3. Martin Köhler (ULC Profi Weinland) 2:34:07.

AK 45: 1. Ernst Schnell (ULC Mödling) 2:39:02, 2. Heinz Hirtenfellner (FC Donald) 2:44:08, 3. Manfred Pröll (SK Vöest) 2:47:32.

AK 50: 1. Johann Horner (SK Vöest) 2:58:51, 2. Rudolf Mayr (LCAV doubrava) 3:08:59, 3. Walter Kurz (PSV Leoben) 3:10:05.

FRAUEN:

1. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 2:53:31, 2. Birgit Andorfer (ASV Salzburg) 3:01:02, 3. Karoline Käfer (KLC) 3:02:12, 4. Renata Sitek (LCC Wien) 3:04:16, 5. Ludmila Gütl (FC Donald) 3:12:17, 6. Margaretha Neuböck (ATSV St. Martin/Traun) 3:14:41.

AK 30:

1. Birgit Andorfer (ASV Salzburg) 3:01:02. W 35: 1. Renata Sitek (LCC Wien) 3:04:16, 2. Brigitte Kögler (ATSV Ternitz) 3:36:03.

AK 40:

1. Karoline Käfer (KLC) 3:02:12, 2. Ludmila Gütl (FC Donald) 3:12:17, 3. Margaretha Neuböck (ATSV St. Martin/Traun) 3:14:41.

NÖLV-Landesmeisterschaften

MÄNNER:

1. Christian Kremslehner (ULC Ardagger) 2:21:47, 2. Martin Köhler (ULC profi Weinland, 1. AK 40) 2:34:07, 3. Ernst Schnell (ULC Mödling, 1. AK 45) 2:39:02.

MANNESCHAFT: ULC Mödling (Ernst Schnell, Gregor Posch, Wilhelm Böhm) 8:21:25.

FRAUEN:

1. Brigitte Kögler (ATSV Ternitz) 3:36:03, 2. Christine Geier (ATSV Ternitz) 4:00:52.

LEICHTATHLETIK

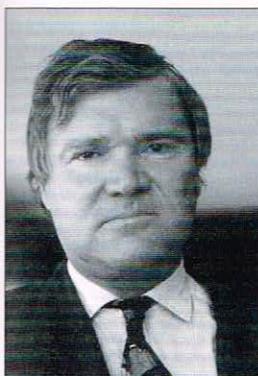
ZUM HERAUSNEHMEN

4/97



-INFORMATION

Redaktionelle Bearbeitung:
WOLFGANG ADLER
Hamburgstraße 13
4100 Ottensheim
Tel./Fax: 07234/84851



Liebe Leichtathletik-Gemeinde,

so wie es aussieht, wird 1997 ein gutes Jahr für die heimische Athletik. Allem Anschein nach werden wir wohl eine Mannschaft von etwa 15 Athleten zu den Weltmeisterschaften nach Athen entsenden.

Wobei wir nicht nur auf die Erreichung der (recht ordentlichen) Normen schauen werden, sondern jeden einzelnen Teilnehmer auch einer Formüberprüfung unterziehen, bevor wir ihn oder sie in die endgültige Mannschaft aufnehmen.

Ich weiß schon, daß diese Vorgangsmethode unter den Trainern und ihren Schützlingen nicht besonders populär ist. Aber ich meine, daß es hoch an der Zeit ist, eine Selbstverständlichkeit auch in die Tat umzusetzen. Nämlich nur Athleten zu internationalen Meisterschaften zu entsenden, die fit sind und die nötige Form haben. Der Verband hat dies nicht immer so gehandhabt, aber der ÖLV-Vorstand ist mit mir einer Meinung, daß wir lieber mit einer kleinen Mannschaft vertreten sind, von der wir auch wissen, daß die Athleten bei der Veranstaltung gute Leistungen bringen. Das Prinzip, eine Nominierung sozusagen als Dankeschön für eine Leistung und viel Arbeit und Mühen zu betrachten, hat was für sich, ist aber keines, das ich vertrete.

Um keine Mißverständnisse aufkommen zu lassen: Dieser Entschluß ist nicht auf Grund der Finanzenge des Verbandes gefallen, son-

dern ist eine grundsätzliche Entscheidung. Ein Desaster, wie es in Atlanta der Fall war und das nur durch die gütige Hilfe von Theresia Kiesl verdeckt wurde, wollen und werden wir in Athen nicht mehr erleben.

Natürlich gilt das Prinzip der kleinen Mannschaft auch für die Betreuer. Im sportlichen Bereich werden wir selbstverständlich nicht sparen, aber auch hier nur so viele nominieren als unbedingt notwendig sind. Und nicht mehr so viele, wie wir halt finanzieren können oder von anderen Stellen bezahlt bekommen, wie es in der Vergangenheit dann und wann der Fall war. Auch hier fällt das Prinzip Dankbarkeit. Daß jeder Athlet seinen eigenen Betreuer haben muß, ist uneinichtig und mit Sicherheit auch nicht notwendig. Von Athleten, die sich einer internationalen Konkurrenz stellen, muß man auch ein bestimmtes Quantum von Selbständigkeit erwarten können.

So wie auch in Atlanta werde ich „meinen“ von der IAAF bezahlten Platz wieder einem notwendigen Funktionär oder Trainer zur Verfügung stellen. Ich werde zwar nach dem IAAF-Kongreß noch einige Tage in Athen bleiben und mir die Wettkämpfe anschauen, aber als eine Art Privatmann mit ein bißchen offiziellem Status. Und einen Funktionär, der nur die Ehrentribüne zielt, werden wir mit Sicherheit nicht nominieren.

So viel zur künftigen Entsendungspolitik.

Freundliche Grüße
HELMUT DONNER
ÖLV-Präsident

Für den Kampfrichter



Kugelstoß

Die „Unsitte“ mancher WettkämpferInnen, mit dem Versuch des Kugelstoßes vor oder hinter dem Stoßkreis zu beginnen, ist NICHT REGELKONFORM!

Die IWB-Regel 181. Punkt 5 (Seite 164) sagt klar aus: „Der Stoß erfolgt aus dem Kreis. Der Wettkämpfer muß den Stoß aus einer ruhigen Ausgangsstellung durchführen. ...“ D.h., daß nach dem Betreten des Stoßkreises diese „ruhige Ausgangsstellung“ zu fordern ist. Dies ist nicht gegeben, wenn der Wettkämpfer im „Marschschritt“ von außerhalb des Kreises diesen Betritt und ohne Verzögerung den Stoß ausführt.

Mehrkämpfe

Zur Erinnerung die „Ausnahmen“ bei Mehrkämpfen:

- Im Weitsprung und in allen Stoß-/Wurfdisziplinen hat jeder Wettkämpfer nur drei Versuche.
- Zeitnehmung (ist keine wirkliche Ausnahme).

c) In den Laufdisziplinen wird ein Wettkämpfer nach drei Fehlstarts in derselben Disziplin disqualifiziert.

Bei der letzten Disziplin des Mehrkampfes sollen die Gruppen so eingeteilt werden, daß die nach der zweitletzten Disziplin führenden Wettkämpfer in der gleichen Gruppe sind.

„Pausenregelung“. Die in der IWB (Regel 195, Punkt 4) bestehende Regelung ist recht unglücklich formuliert: „Nach ERMESSEN des Schiedsrichters MUSS ...“. Daher folgende Klarstellung: Daß man den Wettkämpfern eine Pause von mindestens 30 Minuten gönnt, ist keine Frage. In Ausnahmefällen (z.B. nach dem Stabhochsprung / vor dem Speerwurf im Zehnkampf) im Einvernehmen mit den anderen Wettkämpfern durch den Schiedsrichter eine andere Regelung (Verkürzung der Pause) beschlossen werden. Natürlich wird dabei die Reihenfolge im Speerwurf entsprechend adaptiert (bester Stabhochspringer am Ende der Wurfdurchgänge gereiht). IWB, Regel 195, Punkt 4, 5, 6, Seite 204 und 205).

SIEGBERT GLASER
ÖLV-Kampfrichterreferent

AMTLICHES

NEUE DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN BEI ÖLV- SENIORENMEISTERSCHAFTEN

Wie bereits aus der Ausschreibung in der **LEICHTATHLETIK** 3/97 zu entnehmen war, gibt es keine Faktorenwertung mehr, sondern wird folgende Regelung gehandhabt: Es müssen drei, **ab M 60 bzw. W 50 zwei** AthletInnen am Bewerb teilgenommen haben.

NUR WENN DIESE ZAHL NICHT ERREICHT WIRD, TRETEN DIE NACHSTEHENDEN MEDAILLENSTANDARDS IN KRAFT!!

Daher nochmals: Haben drei (bzw. ab M 60 oder W 50 zwei) Athleten teilgenommen, so finden diese Standards **keinerlei** Anwendung.

Ich hoffe übrigens, daß wir auf Grund zahlreicher Bewerbsteilnahmen diese Standards so gut wie nie anwenden müssen. Doch das liegt an Euch!

Grundsätzliches zu den Standards:

Bei den Herren wurden die Standards so geschaffen, daß sie in den Sprintbewerben nicht für das Halbfinale bei den Europameisterschaften reichen, in den Mittel- bzw. Langstreckenbewerben erreicht man damit das Mittelfeld, in den Sprungbewerben ist man durchwegs Letzter, bei den Wurfbewerben ist man vom Mittelfeld abwärts platziert. Ab der Klasse M 60 sind international gesehen noch schwächere Platzierungen zu erwarten.

Zu den Standards bei den Damen:

Beim Erreichen dieser Werte ist man in den Laufbewerben international im letzten Drittel, während man bei den Sprung- und Wurfbewerben abgeschlagen Letzte ist. Ich glaube also nicht, daß die Standards zu hoch sind und für österreichische Verhältnisse daher in Ordnung.

Noch eine Neuerung:

Siegerehrungen werden **sofort** nach Bewerbsende durchgeführt. Etwaige Urkunden werden nachgesandt.

MÄNNER									
	M 35	M 40	M 45	M 50	M 55	M 60	M 65	M 70	M 75
100 m:	11,8	12,1	12,5	13,2	13,7	14,4	15,2	16,5	18,0
400 m:	54,5	56,0	58,0	62,0	65,5				
800 m:	2:03	2:08	2:14	2:18	2:25				
1.500 m:	4:18	4:25	4:33	4:45	5:00	5:30	5:55	6:20	6:50
5.000 m:	15:50	16:15	16:40	17:30	18:15	20:00	21:15	23:00	25:00
10.000 m:	33:00	34:00	35:00	36:45	38:15	40:20	44:00	48:00	
Hoch:	1,75	1,70	1,60	1,55	1,45	1,35	1,30	1,20	1,10
Weit:	6,20	6,00	5,70	5,40	4,90	4,50	4,10	3,60	3,30
Stab:	3,80	3,50	3,20	2,90	2,50				
Kugel:	13,00	12,30	12,00	13,00	11,90	11,30	10,40	9,20	8,50
Diskus:	40	38	36	40	38	38	33	28	25
Hammer:	45	41	38	39	35	35	32	29	26
Speer:	48	45	43	41	38	35	31	25	22

FRAUEN							
	W 35	W 40	W 45	W 50	W 55	W 60	W 65
100 m:	13,9	14,2	14,6	15,2	16,2	17,3	19,5
400 m:	64,5	69,0	72,0				
1500 m:	5:15	5:30	5:45	6:05	6:30	6:50	7:20
5000 m:	19:35	19:55	20:40	21:20	22:40	23:40	27:40
Hoch:	1,45	1,35	1,25				
Weit:	4,80	4,40	4,00	3,90	3,60	3,20	2,70
Kugel:	9,80	9,20	8,80	9,50	8,70	8,20	7,90
Diskus:	31	27	24	21	19	17	15
Hammer:	25	24	23	27	24	23	20
Speer:	30	26	24	26	24	21	18

HEINZ EIDENBERGER
ÖLV-Seniorenreferent

KORREKTUREN

ÖLV-HALLENBESTENLISTE 1997

Männer			
60 m			
6,92	Welz, Hans-Peter	76 TS Kufstein	02.02. Innsbruck
7,03	Skorjanc, Marco	75 IAC-SO	26.01. Innsbruck
3000 m			
8:43,88	Ofner, Philipp	72 ÖTB Wien	23.02. Wien
Hochsprung			
1,92	Schwarzl, Roland	80 U.Raika Lienz	26.01. Innsbruck
Frauen			
1500 m			
5:52,32	Maurer, Angelika	75 ATSV Innsbruck	22.02. Wien
60 m Hürden			
9,13	Pető, Zsuzsanna	61 ATSV Innsbruck	02.02. Innsbruck
Hochsprung			
1,68	Witting, Manuela	80 SVR-Raika-Reutte	02.02. Innsbruck
1,68	Schmid, Claudia	64 ATSV Innsbruck	02.02. Innsbruck
Kugelstoß - 4kg -			
12,52	Stern, Claudia	74 IAC-SO	18.01. Innsbruck

AUSSCHREIBUNG

KORREKTUR ZUR AUSSCHREIBUNG DER ÖSTERREICHISCHEN SENIORENMEISTERSCHAFTEN 1997

NENNGELD bei NACHNENNUNGEN:

öS 150.- für den ersten, **öS 100.-** für jeden weiteren Bewerb.
Sonst bleibt die Ausschreibung wie in LA 3/97 gültig.

ÖSTERREICHISCHE JUNIORENMEISTERSCHAFTEN 1997

ZEIT: Samstag, 28. Juni 1997, Beginn: 13.30 Uhr
Sonntag, 29. Juni 1997, Beginn: 09.30 Uhr

ORT: BSZ Südstadt

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: WLV

BEWERBE: siehe Allgemeine Bestimmungen des ÖLV

MINDESTLEISTUNGEN: keine, jedoch Richtwerte vorgegeben

NENNUNGEN: bis 17. Juni 1997 (Poststempel) an den ÖLV,
Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (gelb und grün) und an den eigenen Landesverband (rosa)

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis 23. Juni 1997 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV,
Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

STARTNUMMERN AUSGABE: Samstag, 28. Juni 1997, ab 12.00 Uhr -
vereinsweise - an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

MELDESTELLE: unter der Tribüne

BEWERBSMELDUNG: bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Bewerbs persönlich - Staffeln schriftlich - bei der Meldestelle.

Gemäß dem Beschluß des ÖLV-Verbandstages 1995 wurde die namentliche Staffelmeldung auf die generell vorgeschriebene Meldefrist von spätestens 60 Minuten vor dem jeweiligen Bewerbsbeginn angepaßt, sofern die Meisterschaftsnennung eine namentliche Listung jeder Staffel (max. 6 Namen) enthält.

GERÄTEKONTROLLE: unter der Tribüne

DREISPRUNGBALKEN: verwendet werden

für männl. Junioren: 11m-Balken

für weibl. Junioren: 9m-Balken

BESTIMMUNGEN: Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV durchgeführt.

PRESSERARBEIT: Roland Herzog Tel.: 01 / 485 49 43

QUARTIERBESTELLUNGEN: Wiener Tourismus-Verband Tel.: 01 / 211-14

Fremdenverkehrs-Informationsstelle der Stadtgemeinde Mödling, Tel.: 02236 / 26 727 FAX 02236 / 41 632 Fremdenverkehrsverein Maria Enzersdorf, Tel.: 0664 / 301 60 66 oder 02236 / 44 294

ZEITPLAN

Samstag, 28. Juni 1997

MÄNNLICHE JUNIOREN		WEIBLICHE JUNIOREN	
13.30			5000m Gehen
14.15	10.000m Gehen		
15.00	Stabhoch E		
15.30	Drei E Hammer E	100m VL Hoch E Kugel E	
15.45	100m VL		
16.00		400m Hü ZL	
16.15	400m Hü ZL		
16.30		100m ZWL	Speer E
16.45	100m ZWL		
17.00	Hoch E Kugel E	800m ZL Drei E	
17.15	800m ZL		Stabhoch E
17.30		100m EL	Hammer E
17.45	100m EL		
18.00		Speer E	3000m ZL
18.15	5000m ZL		
18.45			4x100m ZL
19.00	4x100m ZL		

Sonntag, 29. Juni 1997

MÄNNLICHE JUNIOREN		WEIBLICHE JUNIOREN	
09.30	Weit E	100m Hü VL	Diskus E
09.50	110m Hü VL		
10.15	3000m Hi ZL		
10.50	110m Hü EL		
11.05		100m Hü EL	
11.15		Diskus E	1500m ZL
11.30	1500m ZL		Weit E
12.00			200m ZL
12.15	200m ZL		
12.30			400m ZL
12.45	400m ZL		

SPRUNGHÖHEN:

Männliche Junioren: Hoch: 1,75, 1,80, 1,85, 1,90, 1,95, 1,98, 2,01, 2,04, 2,07, 2,10, 2,12, 2,14 usw. je 2cm
Stabhoch: 3,40, 3,60, 3,80, 4,00, 4,20, 4,30, 4,40, 4,50 usw. je 10 cm
Weibliche Junioren: Hoch: 1,45, 1,50, 1,55, 1,60, 1,64, 1,67, 1,70, 1,73, usw. je 3 cm
Stabhoch: 2,00, 2,20, 2,40, 2,60, 2,70, 2,80, 2,90, 3,00 usw. je 10 cm

Kein Tag wie jeder andere

Es war April und es war der Dreizehnte. Es war ein Sonntag und doch keiner wie jeder andere. Der „15. Grazer Volkslauf“ des Postsportvereins war angesagt und alle waren auf Frühling eingestellt. Aber es fiel Schnee und der blieb zentimeterhoch liegen.

GRAZ. Die Organisatoren entschlossen sich keine Loipe anzulegen, sondern den Volkslauf wie vorgesehen als Straßenlauf durchzuführen. Der April kennt auch die Sonne und so wurde der Volkslaufsonntag der aprilste April aller Aprile. Dichter Schneefall am vormittag, nachmittags, zum Veranstaltungsbeginn, Sonnenschein. Alle die sich nicht abschrecken hatten lassen, lobten die Organisation. Das waren so viele wie nie zuvor. 1144 Läufer gaben ihre Nennung ab und das war wieder einmal neuer Teilnehmerrekord.

200 entschieden sich für die kurze Distanz. Diesen Lauf dominierten die Postler aus Graz. Der Sieg ging an Fernando Espinosa. Er ist Kolumbianer und hat beim Post SV seine Heimat. Rang zwei belegte Jiri Schilcher, Sohn von Fußball-Sturm-Manager Heinz Schilcher.

Als Bürgermeister Alfred Stingl den Startrevolver beim Hauptlauf über 16 Kilometer bediente, strebten mehr als 700 Läuferinnen und Läufer aus dem In- und Ausland auf die Strecke. Hauptsächlich Läufer wie Du und ich und drei Könner, die einander nichts schuldig blieben. Nach hartem Endspurt setzte sich Terefe Mekonnen (Ponigl Road Runners) durch. Die Stoppuhr blieb bei genau 50:00 Minuten stehen. Das Leben schwer gemacht hatten ihm der Slowene Mirko Vindis und Peter Wundsam aus Tirol (SV RAIKA Reutte).

Elisabeth Rust (Post SV Graz) war eine Damen-Klasse für sich. Sie siegte mit Streckenrekord in 57:38 Minuten, lief als 46. durch das Ziel und ließ 600 Männer hinter sich.

Bei der Startnummernverlosung im Rahmen der Siegerehrung gab es einen Ford Ka zu gewinnen. Martin Burböck aus dem Mürztal galt Fortunas glückliches Händchen. Burböcks Freunde jubelten, ihm hatte es kurzzeitig die Sprache verschlagen.

HELMUT BERGER

13. April, Graz:

15. Grazer Volkslauf

MÄNNER Langstrecke (16 km):

1. Terefe Mekonnen (Ponigl Road Runners, 1. AK 30) 50:00, 2. Mirko Vindis (SLO, 2. AK 30) 50:03, 3. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte, 3. AK 30) 50:07.

AK 35:

Erwin Gößler (Tyrolia Jaritzberg) 51:47.

AK 40:

1. Borut Podgornik (SLO) 56:40, 2. Peter Schmelzer (TUS Kainach) 57:34.

AK 45:

Peter Müller (ASKÖ Villach) 54:21.

AK 50:

Josef Kernberger (Marathon Ennstal) 54:50.

AK 55:

Horst Kögl (ATV Irnding) 1:02:02.

AK 60:

Johann Hofstätter (U. Gmunden) 1:08:00.

AK 65:

Julius Holzner (LTC Raiffeisen Graz) 1:11:29.

AK 70:

Josip Gjunglek (CRO) 1:11:14.

AK 75:

Siegfried Brunner (Tyrolia Jaritzberg) 1:39:52.

JUNIOREN:

1. Zsolt Szabo (HUN) 58:44, 2. Matthias Baumgartner (ATUS RAIKA Judenburg) 1:02:44.

MÄNNER Kurzstrecke (5,5 km):

1. Fernando Espinosa (Post SV Graz) 16:11, 2. Jiri Schilcher (Post SV Graz) 16:34, 3. Jürgen Nikas (LTC Raiffeisen Graz) 16:40.

JUGEND:

Christian Susa (LTC Seewinkel) 18:15.

SCHÜLER:

Martin Angerer (UEC Innsbruck) 18:18.

FRAUEN Langstrecke (16 km):

1. Elisabeth Rust (Post SV Graz, 1. AK 35) 57:38 (Streckenrekord), 2. Elisabeth Singer (U. RAIKA Lienz, 2. AK 35) 1:01:24, 3. Silvia Mitterbacher (ATUS RAIKA Judenburg, 1. AK 30) 1:02:33.

AK 40:

Margit Lex (Sonntagsrunde) 1:12:40.

AK 45:

1. Keti Levanic (CRO) 1:18:42, 2. Annemarie Schreiber (Graz) 1:23:01.

AK 50:

Edeltraud Schneider (Tyrolia Jaritzberg) 1:11:20.

AK 55:

Hella Holzbauer (ATUS Felixdorf) 1:18:50.

AK 60:

Kazimira Luznik (SLO) 1:20:44.

AK 65:

Eleonore Gutsche (Polizei SV Leoben) 1:34:21.

JUNIOREN:

Elisabeth Kaltenbrunner (ATUS Leobersdorf) 1:21:51.

FRAUEN Kurzstrecke (5,5 km):

1. Alexandra Kollmitzer (Polizei SV Graz) 19:49, 2. Andrea Fortin (Post SV Graz) 20:49, 3. Andrea Balint (HUN, 1. SCHÜLER) 20:50.

<http://www.bnet.co.at/ptiming>



PENTEK timing
Die Zeit läuft ...



SPITZENTRIO von Graz. Vorne: Peter WUNDSAM (links), Terefe MEKONNEN. Der Slowene Mirko VINDIS ist halb verdeckt.

Bild: Herbert Katzianer

LEICHTATHLETIK

gibt es in diesen Geschäften:

NIEDERÖSTERREICH:

Laufprofi

Grazer Straße 93
A-2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/24879

OBERÖSTERREICH:

Josef Gebhartl

Tabak-Trafik
Wienerstraße 378a
A-4030 Linz
Tel. 0732/311423

Waltraud Perchthaler

Tabak-Trafik
Hamoderstraße 4
A-4020 Linz
Tel. 0732/348342

Sport Christian

Neugasse 2
A-4910 Riedl.
Tel. 07752/81000

ZENTRASPORT Mayer

Stadtplatz 41
A-4780 Schärding
Tel. 07712/2239

STEIERMARK:

LOTTO-TOTO Jakomini

Norbert Spitzer
Jakominiplatz 17
A-8020 Graz
Tel. 0316/826084

WIEN:

Laufsport Blutsch

Liniengasse 24
A-1060 Wien
Tel. 0222/5970640

My Runners World

Kirchengasse 18
A-1070 Wien
Tel. 0222/5262474

RLS Sport

Josef-Palme Platz 3
A-1140 Wien
Tel. 0222/9797106

Sport Konrath

Schlachthausgasse 18
A-1030 Wien
Tel. 0222/7101468

Tony's Laufshop

Praterstraße 21
A-1020 Wien
Tel. 0222/2166288

Vienna City Marathon

Running Shop
Favoritenstraße 76
A-1100 Wien
Tel./Fax 0222/6043324

Mein Geburtstagsgeschenk: Ein Marathon

42,195 Kilometer - jene weltbekannte Distanz, die Ariston 490 vor Christus nach der Schlacht zwischen Persern und Athenern lief, um den Sieg der Griechen zu verkünden. Dann starb er am Marktplatz. Gestorben bin ich nach dem Hamburger Hanse-Marathon zum Glück nicht. Aber hart war es: Blutblasen, blaue Zehennägel, einen Wolf zwischen den Beinen, aufgeriebene Brustwarzen und eine Beinhautentzündung erinnern mich noch eine Woche nach dem Rennen gegen die Uhr an jene berühmten 42.195 Meter.

HAMBURG. Gewissenhaft, aber nicht mit der nötigen Trainingsmenge, bereitete ich mich auf das Großereignis - mein persönliches Geburtstagsgeschenk - vor. Wöchentlich spulte ich 50 bis 80 Kilometer herunter. Und zum Aufwärmen startete ich beim Welser Halbmarathon - 1:36 Stunden im lockeren Marathon-schritt, alles schien okay.

Am 27. April galt es die Form punktgenau auf den Asphalt zu bringen. Im Nachtzug gen Norden, dort zum Athletenhotel „Hafen Hamburg“. Rund um dieses Luxus-Gebäude trabten die

schwarzen Gazellen aus Kenya. Einem Hobbyjogger wie mir blieb die Puste vom Zusehen weg. Leichtfüßig, locker schwebten die Leichtgewichtler Daniel Mutaj, Stephen Kirwa und Jacob Ngunzu über die Hafensstraße, vorbei an Fischdelikatessen-Geschäften, dem Fischmarkt und echten Hamburgern mit weißen Rauschebärten und Seemannsmützen.

Noch weniger Luft hatte ich nach dem überaus starken Freitag-Abend. Gemeinsam mit dem Deutschen Olympia-Dritten von Barcelona Stephan Freigang ging's durch Hamburgs berühmteste Meile - die Reeperbahn. Nicht im Laufschrift. Heiße Girls und coole Drinks - alles was ein Marathonläufer nicht braucht, ein Hamburg-Tourist aber gesehen haben soll. Natürlich spazierte ich am nächsten Tag zu den restlichen Sehenswürdigkeiten der Hafemetropole - „Michel“, Fischmarkt, Rathausplatz - Dinge wofür beim Rennen keine Zeit mehr ist. Nach dem Bummel ein Sprung zur Kartoffelparty, Kohlehydrate fassen, die man morgen bitter benötigen wird.

Der große Tag

Zwei Tassen Kaffee, Müsli zum Frühstück, danach das übliche Gedränge vor den Toiletten. Jedermann will jeglichen Ballast verlieren. Von meinen neuen kenyanischen Freunden mußte ich mich jetzt verabschieden, sie starteten einige hundert Meter vor mir. Noch kurz eine Unterhaltung: „Es hat 7 Grad, läufst du mit Tights oder in Shorts? Ich nehme die Kurze, es wird ja wärmer.“

Böllern, Riesenapplaus, die Athleten peitschen sich selbst an, Glückwünsche und die Reise beginnt. Ich hielt mich an eine sympathische Sieben-Mann und Ein-Frau-Gruppe aus Friedburg. Sie hatten ein Schild mit - 3:30 Stunden, jene Marke wollte auch ich erzielen. Wollte.

Neben der attraktiven Schwarzhäarigen lief's locker, im Pulk fühlte ich mich wohl. Vorbei an der Reeperbahn. Die Bordsteinschwalben machten durch, um 10.000 Läufer anzufeuern. Massen auf der Laufstrecke, Massen am Rand - herrlich. Kein Wunder, daß die 10-Kilometer-Zeit mit 45 Minuten noch mehr als paßte. Jubel und Trubel auf der Hafensstraße, Kapellen weckten alle Geister in mir und bis zur Halbmarathondistanz war alles super - 1:31 Stunden.

An Magaths Fersen

Jetzt begann die Tortour. Auf der Sydney-Straße (dabei träumte ich doch gar nicht von Olympia 2000) blies plötzlich der Nordwind von vorne, die Temperatur fiel auf 3 Grad. Die Muskulatur verkrampfte, jeder Schritt schmerzte, meine Kilometerzeit fiel auf 7 (!) Minuten. Ich verlor den Kontakt zu meiner Gruppe. Nur die vielen, enthusiastischen Zuschauer und die lustigen Masken - Engel, Elvis Presley, Vögel liefen vorbei - bauten mich auf. Dann kam HSV-Trainer Felix Magath, in seinem Sog ein Fan von St. Pauli mit einer Fahne in der Hand. Dem Fußballergespann konnte ich folgen. Bei Kilometer 35 fühlte ich mich wieder besser. Ich wollte versuchen, unter vier Stunden zu bleiben. Daran hinderte mich auch das gefürchtete Bergauffinish ab Kilometer 40 nicht. Das Ziel vor Augen, die Qual hatte ein Ende - 3:56:25 Stunden, eine Minute hinter Star Magath. Die Wunschzeit verfehlt, aber ich war happy. Das war auch der Sieger: Stephen Kirwa (Kenya) gewann in 2:10:37 Stunden. Zum Feiern hatte Kirwa jedoch keine Zeit. Um 14 Uhr saß der Soldat im Flugzeug Richtung Heimat: „Ich bekomme nur für die Rennen frei, dann muß ich sofort wieder dienen.“ Dazu wäre ich nicht fähig gewesen. Ich war froh, schreiben zu können.

WERNER DAXNER



HAPPY beim Birthday-Marathon: Werner DAXNER.

27. April, Hamburg / GER:

Hanse-Marathon

MÄNNER:

1. Stephen Kirwa (KEN) 2:10:37, 2. Jan Bialk (POL) 2:10:50, 3. Eduard Toukhatullin (RUS) 2:12:07... 72. Manfred Wimmer (LCAV doubrava) 2:33:22... 5.992 Werner Daxner (Linz) 3:56:25.

FRAUEN:

1. Renata Sobisiak (POL) 2:29:27, 2. Birgit Jerschabek (GER) 2:30:34, 3. Krystyna Kuta (POL) 2:32:22... 175. Gertrude Bär (TV Kuchl) 3:34:03.

VON DER VISITENKARTE ÜBER PROSPEKT, KATALOG, PLAKAT BIS HIN ZUR ZEITUNG: WIR SIND IHRE FÜNF-FARBEN- 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

Schmuck-Stadt Waidhofen

Zum siebenten Mal gewann Helmut Schmuck (LCC Wien) den Waidhofner SPARKASSEN-Stadtlauf. Lokalmatadorin Margarete Haider feierte den Hattrick.

Waidhofen/Ybbs. Zunächst schien es, als ob Schmuck von einem Wahl-Waidhofner geschlagen würden könnte: Peter Wundsam - Mutter Waidhofnerin, aufgewachsen in Tirol - lief von der Spitze weg. „Ein taktischer Fehler“, gab Wundsam (SV RAIKA Reutte) später zu. In der dritten von fünf Runden kam Schmuck erstmals als Führender bei Start und Ziel vorbei und baute seinen Vorsprung auf 19 Sekunden aus. Der Dritte, Christian Kremslehner vom ULC Ardagger, sparte Reserven für die Marathon-Staatsmeisterschaften.

Die Gegnerinnen von Margarete Haider (Union Waidhofen/Ybbs) bekamen sie während des Laufs über 8 Kilometer nur von hinten zu sehen. Lediglich Dienna Mehnert (Cricket) hielt den Rückstand auf die Niederösterreicherin im Bereich des Erträglichen.

Unter dem Motto „Wir machen der Stadt Beine“, veranstaltete die Sportunion Waidhofen/Ybbs ein Sportfest der Superlative für 10- bis 14jährige. An einem Fünfkampf, bestehend aus Dart, Stockschießen, Hindernislauf, Standweitsprung und Meilenlauf beteiligten sich 700 Schüler.

19. April, Waidhofen/Ybbs:
13. Int. Waidhofner SPARKASSEN-Stadtlauf
MÄNNER (8 km):
1. Helmut Schmuck (LCC Wien, 1. AK 30) 25:33, 2. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte, 2. AK 30) 25:52, 3. Christian Kremslehner (ULC Ardagger, 3. AK 30) 25:56.
AK 40:
Urban Kropfisch (ASKÖ Villach) 27:18.
AK 45:
Manfred Pröll (VÖEST) 27:30.
AK 50:
Laszlo Sipos (LC Guggenbach) 30:21.
AK 55:
Herbert Kamper (Amateure Steyr) 30:11.
AK 60:
Leopold Schick 33:52.
AK 65:

Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 36:10.
AK 70:
Gottfried Filipitsch (GER) 46:27.
AK 75:
Kai Hametner (Linz) 43:25.
JUNIOREN:
Martin Pröll (VÖEST) 27:21.
JUGEND (3,2 km):
Georg Mlynek (ALC Leonding) 10:21.
SCHÜLER:
Martin Angerer (UEC Innsbruck) 11:08.

FRAUEN (8 km):
1. Margarete Haider (U. Waidhofen/Y., 1. AK 30) 31:17, 2. Diana Mehnert (Cricket, 1. AK 45) 31:42, 3. Roswitha Pröll (VÖEST, 1. AK 40) 34:05, 4. Michaela Daxböck (USKO Melk, 1. JUNIOREN) 34:20, 5. Theresia Schweighofer (LCA umdasch Armstetten, 1. AK 35) 34:34.
AK 50:
Krista Hofstätter (U. Gmunden) 39:47.
AK 55:
Leopoldine Stockinger (U. St. Pölten) 50:47.
AK 65:
Renate Spaun (LG Attergau) 50:11.
JUGEND (3,2 km):
Astrid Resch 12:46.
SCHÜLER:
Jessica Jarz (U. Leutasch) 13:32.



SIEBEN FETTE JAHRE erlebte Helmut SCHMUCK (Startnummer 1) in Waidhofen/Ybbs. Die Konkurrenz vertändelte sich mit Taktik.

Fanpost aus Athen

Die LEICHTATHLETIK-Karte vom sommerlichen Großereignis ist in den letzten Jahren so toll angekommen, daß wir sie heuer an die Fans verschicken. Für die Weltmeisterschaften in Athen bereiten wir eine Autogrammkarte vor, die wir mit den Unterschriften der österreichischen WM-Teilnehmer aus Griechenland zusenden. Zu bestellen ist das begehrte Sammelstück bei:

LEICHTATHLETIK

Christoph Michelic
Rosenthalgasse 3
1140 Wien
S 50.- sind beizulegen.



Christian Nebl, Kugel Werner Edler-Muhr, 1.500 m Theresia Kiesel, 1.500 m Monika Gollner, Hoch



Ljudmila Ninova, Weit



Mark McKay, 110 m Hürden



Herwig Röttl, 110 m Hürden



Michael Wildner, 800 m



Gregor Hägler, Speer

Herzliche Grüße
von den Weltmeisterschaften
in Göteborg entbietet die

ÖLVAR - Mannschaft und DIE ERSTE

TELEGRAMM

29. März, Zürich / SUI:

39. Geheerkriterium „Das Blau-weiße Band“

MÄNNER (20 km): 1. Pascal Charriere (SUI) 1:27:28... 5. Dietmar Hirschmugl (ÖTB Wien) 1:47:34.

31. März, Melk:

15. Melker Osterlauf

Seinem Ruf als Spitzenveranstaltung der Volkslaufszene wurde der Melker Osterlauf gerecht. Sieger Max Wenisch (HSV Melk) erteilte der Konkurrenz zwar „Kilometerweit“, ein Mann des Volkes ist er trotz seiner Erfolge geblieben. Mit 29:46 lief der Star vom lokalen Verein zehn Kilometer unter 30 Minuten. Melk gegen Melk hieß das Duell im Bewerb über fünf Kilometer. Christoph Neulinger vom Stiftsgymnasium, derzeit bei der HSNS, siegte vor dem Heeressportvereinsläufer und Nichtsoldaten Alois Redl. Die besten Damen waren Margarete Haider (U. Waidhofen/Y./Langstrecke) und Helene Eidenberger (LCA umdasch Amstetten). Die Siegerehrung war ein Geschenkhepupunkt. Fast jeder ging mit einem Präsent nach Hause.

MÄNNER Langstrecke (10 km): 1. Max Wenisch (HSV Melk), 1. AK 30) 29:47, 2. Christian Kremsehner (ULC Ardagger), 1. AK 30) 31:08, 3. Gerhard Gutmann (ULC Horn) 32:36, 4. Werner Planer (ASKÖ), 1. AK 40) 33:10, AK 50: Jörg Völlenkne (ASKÖ) 38:22, AK 60: Alfred Schenner (Tyrolia Wien) 39:38. JUNIOREN: Christian Kogler (SV Ferschnitz) 43:18, AK 70: Gottfried Filipitsch (GER) 55:54. MÄNNER Kurzstrecke (5 km): 1. Christoph Neulinger (USKO Melk) 15:24, 2. Alois Redl (HSV Melk) 15:30, 3. Andreas Dehlinch (LCC Wien) 15:36, AK 30: Franz Lindlbauer (ULC Ardagger) 16:37, AK 40: Reinhard Lang (U. Traismauer) 16:55, AK 50: Robert Blaha (Tony's Laufshop) 17:49, AK 60: Georg Heiser (SKVG Pottenbrunn) 22:50. JUNIOREN: Stefan Schönauer (USKO Melk) 16:13. FRAUEN Langstrecke (10 km): 1. Margarete Haider (U. Waidhofen/Y.), 1. AK 30) 37:56, 2. Veronika Kienbichl (LCC Wien, 2. AK 30) 38:03, 3. Sigrid Huber (U. VB Purgstall) 41:18, AK 40: Edith Mayrhofer (LCA umdasch Amstetten) 42:12, AK 50: Christine Hochleitner (Tyrolia Wien) 43:21. FRAUEN Kurzstrecke (5 km): 1. Helene Eidenberger (LCA umdasch Amstetten), 1. AK 30) 18:28, 2. Jutta Zimmermann (ÖTB Wien, 2. AK 30) 18:57, 3. Ulrike Weissensteiner (SVSG Lunz) 20:02, AK 40: Ursula Lang (ULC Mödling) 20:38, AK 50: Gertrud Andreas (LT Mauer) 21:05. JUNIOREN: Michaela Daxböck (USKO Melk) 20:22.

6. April, Stockerau:

8. Stockerauer Stadtlauf

Das Damenrennen von Stockerau war an Spannung nicht zu überbieten: Innerhalb einer halben Sekunde überquerten Andrea Hollunder (Tyrolia Wien), Monika Staggli (ASV Salzburg) und Renata Sitek (LCC Wien) nach zehn Kilometern die Ziellinie. MÄNNER (10 km): 1. Tibor Nemes-Nagy (HUN, 1. AK 30) 33:00, 2. Gerald Kozak (LCC Wien) 34:17, 3. Hermann Gruber (ASKÖ Villach, 2. AK 30) 34:29, AK 40: Gottfried Lichtscheidl (LCC Wien) 36:35, AK 50: Josef Lentner 41:50, AK 55: Albert Mussil (Tyrolia Wien) 39:58, AK 60: Fred Ankner 44:50. JUGEND: Martin Kreil 36:44. FRAUEN (10 km): 1. Andrea Hollunder (Tyrolia Wien, 1. AK 30) 39:49, 2. Monika Staggli (ASV Salzburg, 1. AK 40) 39:49, 3. Renata Sitek (LCC Wien, 2. AK 30) 39:49, AK 50: Christine Hochleitner (Tyrolia Wien) 45:25, AK 55: Leopoldine Stockinger (U. St. Pölten) 1:29:45.

6. April, Klosterneuburg:

NÖLV-Halbmarathonmeisterschaften

MÄNNER: 1. Martin Buchleitner (LU Schaumann) 1:08:33, 2. Christian Kremsehner (ULC Ardagger) 1:08:46, 3. Michael Sandbichler (SVS) 1:09:46, AK 35: Leopold Haider (U. Waidhofen/Y.) 1:14:10, AK 40: 1. Martin Köhler (ULC profi Weinland) 1:13:41, AK 45: Ernst Schnell (ULC Mödling) 1:15:43, AK 50: Hans Plasch (HSV Melk) 1:23:17. MANN-SCHAFT: HSV Melk (Alois Redl, Wolfgang Strauß, Johann Strauß) 3:41:36.

FRAUEN: 1. Margarete Haider (U. Waidhofen/Y.) 1:23:54, 2. Theresia Schweighofer (LCA umdasch Amstetten, 1. AK 35) 1:32:36, 3. Edith Mayrhofer (LCA umdasch Amstetten, 1. AK 40) 1:33:57, AK 45: Monika Styx (LCA umdasch Amstetten) 1:44:04. MANN-SCHAFT: LCA umdasch Amstetten (Theresia Schweighofer, Edith Mayrhofer, Monika Styx) 4:50:37.

6. April, Montreuil / FRA:

Geher-Challenge Facoetti

MÄNNER (20 km): 1. Denis Langlois (FRA) 1:28:43... 11. Stephan Wögerbauer (ÖTB Wien) 1:39:13.

13. April, Wien:

353. LCC-Praterlauf

MÄNNER (10 km): 1. Abdellah Mokhliss (LCC Wien) 30:59, 2. Pavel Baberad (LCC Wien, 1. AK 30) 31:12, 3. Mohammed Sahel (LCC Wien, 2. AK 30) 32:33, AK 40: Wilfried Ebner (LCC Wien) 35:09, AK 50: Adolf Posautz (Tyrolia Wien) 34:48, AK 60: Ferdinand Wieninger (U. Perchtoldsdorf) 40:26. FRAUEN (10 km): 1. Viera Toporek (LCC Wien, 1. AK 30) 36:34, 2. Renata Sitek (LCC Wien, 2. AK 30) 37:37, 3. Alida Stix (1. AK 40) 44:42, AK 50: Renate Schmitt 52:21.

13. April, Fürstenfeld:

17. Riegersburglauf

MÄNNER (13,7 km / HD 300 m): 1. Josef Monschein (Ponigl Road Runners, 1. AK 30) 49:56, 2. Reinhard Ramminger (2. AK 30) 50:35, 3. Hans Toberer (Ponigl Road Runners) 50:36, AK 40: Josef Hauswirthofer (Tyrolia Jaritzberg) 58:04, AK 50: Hubert Maier 1:03:30, AK 60: Franz Wurm (Donauland) 1:14:40. JUNIOREN: Roman Fiedler 1:07:19. JUGEND: Philipp Depisch (TUS Fehring) 1:23:23. SCHÜLER: Gregor Arth (Fürstenfeld) 1:23:53. FRAUEN (13,7 km / HD 300 m): 1. Ludmilla Gütl (FC Donald, 1. AK 40) 1:05:57, 2. Sabine Matl (1. AK 30) 1:07:34, 3. Gertrude Quitt (LTC Raiffeisen Graz) 1:08:02. JUNIOREN: Burgl Stenzl (Fürstenfeld) 1:24:20. JUGEND: Ruth Breitschädl (Fürstenfeld) 1:28:33.

20. April, Baden:

12. Badener Stadtlauf

MÄNNER (4,5 km): 1. Harald Steindorfer (KLC) 13:57, 2. Abdellah Mokhliss (LCC Wien) 14:19, 3. Reinhard Rathgeb (HSV Marathon Wr. Neustadt) 14:38, AK 30: Mohammed Sahel (LCC Wien) 15:01, AK 40: Erich Enzinger 15:20, AK 50: Josef Riegler 18:26, AK 60: Rudolf Friedbacher (HSV Marathon Wr. Neustadt) 19:49. JUNIOREN: Bernhard Weik (ATSV Ternitz) 14:44. JUGEND: Wolfgang Manngold (ATSV Ternitz) 15:51. SCHÜLER: Robert Halbweis (SVG Hohe Wand) 8:22. FRAUEN (4,5 km): 1. Manuela Skobek (Badener AC) 19:28, 2. Jaray Melinda (HUN, 1. JUNIOREN) 19:36, 3. Brigitte Kögler (ATSV Ternitz, 1. AK 30) 20:04, AK 40: Christine Geier (ATSV Ternitz) 20:35, AK 50: Hella Holzbauer (ATUS Felixdorf) 23:23, AK 60: Johanna Stangl (ATUS Neunkirchen) 26:00. JUGEND: Iris Derflinger (USC Mariensee) 20:31. SCHÜLER: Karoline Strebinger (U. Pottendorf) 9:20.

20. April, St. Veit/Gölsen:

17. St. Veiter Straßenlauf

Die Strecke präsentierte sich in tiefstem Winterkleid, die Beteiligung war mit 150 Aktiven für den „kleinen“ St. Veiter Straßenlauf sehr gut. MÄNNER (5.250 m): 1. Wolfgang Wallner (ASKÖ Spk. Hainfeld, 1. AK I) 16:45, 2. Ronald Eischer (Cricket) 16:46, 3. Gerhard Eberl (Naturfreunde St. Pölten, 2. AK 30) 16:50, 4. Johann Strauß (HSV Melk, 1. AK II) 16:52, AK III: Jürgen Vancil (ULC Mödling) 19:37. JUGEND (2.990 m): Christian Breuer (ULC Mödling) 10:49. SCHÜLER (2.025 m): Mario Weiss (ULC Mödling) 6:46. FRAUEN (3.080 m): 1. Veronika Kienbichl (LCC Wien, 1. AK I) 11:17, 2. Birgit Grausenburger (Cricket) 11:28, 3. Ulrike Weissensteiner (ASKÖ Spk. Hainfeld) 11:35.

JUGEND (1.880 m): Claudia Putz (U. St. Veit) 7:17. SCHÜLER (1.250 m): Sabine Brandstetter (U. Pottenstein) 4:29.

Union-Crosslauf-Cup

Endstand nach 5 Bewerb:

MÄNNER: 1. Franz Sulzer (U. St. Pölten) 189 Pkte, 2. Alexander Kurill (ULC Road Runners) 184, 3. Roman Hailing (ULC Mödling) 174, AK 40: Felician Lippard (ULC Road Runners) 200, AK 50: Josef Keim (ULC Road Runners) 197. JUNIOREN: Jürgen Putz (U. St. Pölten) 154. JUGEND: Christian Breuer (ULC Mödling) 157. SCHÜLER: Mario Weiss (ULC Mödling) 112. FRAUEN: 1. Elfriede Halser (U. St. Pölten) 188, 2. Sylvia Redl (U. Türitz) 180, 3. Elisabeth Hasler (U. St. Pölten) 177, AK 40: Ursula Lang (ULC Mödling) 100. JUNIOREN: Elke König (USKO Melk) 157. JUGEND: Claudia Putz (U. St. Pölten) 157. SCHÜLER: Sabine Brandstetter (U. Pottenstein) 120.

26. April, Langenzersdorf:

2. Int. 50 km / 100 km / 24-Stunden-Lauf

In 24 Stunden legte August Aschauer laufend 240 Kilometer zurück! Mit dieser Gewalleistung verbesserte der Waizenkirchner den Vorjahresrekord beim 24-Stunden-Lauf in Langenzersdorf. Bei widrigen Wetterbedingungen bewältigten neun Läufer und eine Dame die Ultradistanz. Das größte Interesse fand der 50-Kilometer-Bewerb mit 44 Teilnehmern. MÄNNER: 24 Stunden: 1. August Aschauer (Waizenkirchen, 1. AK 40) 240 km, 2. Rudolf Ottisch (Wr. Neustadt) 180 km, 3. Josef Spacek (Wien, 1. AK 30) 170 km; AK 50: Edwin Fürst (Tyrolia Wien) 40 km, 100 km: 1. Robert Lechner (Loosdorf) 8:34:48, 2. Wolfgang Staudinger (Wien, 1. AK 30) 9:13:09, 3. Michael Trinker (Wien) 9:19:32, AK 50: Johann Bacik (Wien) 18:01:57, 50 km: 1. Alfred Wiedner (Feistritz/Wechsel) 3:29:12, 2. Martin Greimel (Ketten, 1. AK 30) 3:34:10, 3. Herbert Garstenauer (Laussa, 2. AK 30) 3:42:09, 4. Edgar Tezak (Wien, 1. AK 40) 3:49:05, AK 50: Rudolf Foit (Strasshof) 4:00:54, AK 60: Herbert Mach-Weber (UKJ Wien) 4:29:51. FRAUEN: 24 Stunden: Gaby Hofmann (Wien, 1. AK 30) 160 km, 50 km: Juliane Fernau (Tyrolia Wien, 1. AK 40) 5:03:33.

1. Mai, St. Aegydamon Neuwalde:

9. Voralpenlauf

MÄNNER (10 km): 1. Gerhard Eberl (TVN St. Pölten, 1. AK 30) 32:52, 2. Josef Zehetner (LCA umdasch Amstetten, 2. AK 30) 33:06, 3. Franz Sulzer (U. St. Veit, 3. AK 30) 33:20, AK 40: Franz Wallisch (TVN St. Pölten) 34:03, AK 50: Eduard Mayer (St. Pölten) 38:23, AK 60: Ferdinand Wieninger (U. Perchtoldsdorf) 38:56. JUGEND: Svergen Putz (U. St. Veit) 36:55. SCHÜLER: Andreas Kotzmann (SV Hohenburg) 40:03. FRAUEN (10 km): 1. Veronika Kienbichl (TVN St. Aegydamon, 1. AK 30) 36:59, 2. Mira Kubickova (TVN St. Pölten) 40:03, 3. Andrea Weirer (TVN St. Aegydamon, 2. AK 30) 41:36, AK 40: Ulrike Hoffmann (Gerersdorf) 44:59, AK 50: Eva Krammer (TVN Ybbs) 58:18. JUGEND: Claudia Putz (U. St. Veit) 41:26.

1. Mai, Weitersfeld:

9. Weitersfelder Volkslauf

Den dritten Lauf zum Waldviertel-SPARKASSEN-Laufcup gewann der Sieger der ersten beiden Bewerbe, Alois Redl (HSV Melk). Er wird wie Marathonmann



BEIM WEITERSFELDER VOLKSLAUF starteten 330 Läuferinnen und Läufer.

Bild: Peter Heinz

Max Wenisch von Ulrich Swoboda betreut. Bei den Damen wiederholte die Tschechin Petra Dražajtlova ihre Erfolge von 1995 und 1996.

14. Grad, wolkig, leichter Wind
MÄNNER (9,2 km): 1. Alois Redl (HSV Melk) 30:16, 2. Tomas Kucera (CZE) 30:50, 3. Ronald Eischer (Cricket) 31:11, 4. Alexander Vincze (1. AK 30) 31:13. AK 40: Alois Kainz 32:59. AK 50: Robert Blaha (Tony's Laufshop) 35:06. AK 60: Leopold Hold (U. Landschlag) 41:49. JUNIOREN: 1. Stepan Pechacek (CZE) 35:10, 2. Wolfgang Sassmann (ATUS Gmünd) 35:11. FRAUEN (9,2 km): 1. Petra Dražajtlova (CZE) 35:24, 2. Jana Koprivova (CZE, 1. AK 30) 36:33, 3. Birgit Grausenburger (Cricket) 37:56, 4. Andrea Schmoll (ULC Horn, 2. AK 30) 37:56. AK 40: 1. Hana Pechackova (CZE) 40:24, 2. Monika Pfriemer (ULC Horn) 47:59. AK 50: Ulrike Nowak (ULC Horn) 50:11.

1. Mai, Mattighofen:

12. Mattighofener Stadtlauf

MÄNNER (6,6 km): 1. Günther Weidlinger (ATSV Braunau-Spk.) 21:07, 2. Franz Gattermann (LAG Ried, 1. AK II) 21:24, 3. Franz Völkl (LCAV doubrava, 1. AK I) 21:26. AK III: 1. Willi Hölzl (GER) 23:21, 2. Robert Moser (U. Bruckmühl) 24:21. AK IV: Franz Linnecker (LAG Ried) 28:48. JUGEND: Manuel Leitner 14:07. SCHÜLER: Mark Gattermann (LAG Ried) 12:09.

FRAUEN (6,6 km): 1. Cornelia Scheungrab (GER, 1. AK I) 12:03, 2. Sieglinde Helml (TV Heuzenberg, 2. AK I) 12:30, 3. Margarete Kroiss (3. AK I) 12:36.

1. Mai, Neuhofen/Krems:

8. Neuhofener Kremstalllauf

MÄNNER Langstrecke (6 km): 1. Eugen Sorg (U. Neuhofen, 1. AK 30) 17:47, 2. Andreas Zeintl (U. Neuhofen, 2. AK 30) 18:21, 3. Stefan Berger (U. Neuhofen, 3. AK 30) 18:32. AK 40: Hans Käferböck (Amateure Steyr) 18:45. AK 50: Josef Kutnohorsky (U. Wels) 20:53. AK 60: Horst Holland (SVSG Lunz/See) 23:16. MÄNNER Kurzstrecke (3 km): 1. Gerald Peterseil (LCAV doubrava) 9:44, 2. Franz Holzinger (U. Hofkirchen) 9:53, 3. Herbert Garstenauer (SIG Eisenwurzen) 10:18. JUGEND: Daniel Welsler (U. Neuhofen) 11:09. SCHÜLER: Ferdinand Luger (TUS Kremsmünster) 10:15.

FRAUEN Langstrecke (6 km): 1. Frieda Lackner (Asten, 1. AK 30) 23:58, 2. Maria Wolfmayr (LG St. Martin/Mkr., 2. AK 30) 25:10, 3. Angelika Moser (TVN Zisser Kronstorf, 3. AK 30) 25:21. FRAUEN Kurzstrecke (3 km): 1. Elfriede Itzenberger (U. Vorchdorf) 11:51, 2. Helene Leiss (U. Vorchdorf) 12:18, 3. Johanna Schimpl (U. Neuhofen) 12:34. JUGEND: Andrea Preinstorfer (U. Neuhofen) 11:09. SCHÜLER: Ferdinand Luger (TUS Kremsmünster) 10:15.

3. Mai, Gmünd:

2. Frühlingslauf

MÄNNER (6,8 km): 1. Alois Redl (HSV Melk) 21:14, 2. Manfred Riemer (HSV Melk) 22:12, 3. Alexander Frühwirth (URC Langenlois-Spk.) 22:45. AK 30: Heinz Gratzl (ULC Horn) 22:53. AK 40: Emmerich Kuttner (ULC Horn) 24:20. AK 50: Josef Kucera (CZE) 24:13, 2. Hermann Kreindl (LT Gmünd) 28:27. JUNIOREN: Wolfgang Sassmann (ATUS Gmünd) 25:27. JUGEND (1,7 km): Matthias Polt (ATUS Gmünd) 6:05. SCHÜLER: Thomas Winter (SKV PSK) 6:33. FRAUEN (6,8 km): 1. Jitka Valkova (CZE, 1. AK 30) 26:18, 2. Doris Altschach-Plach (ULC Horn, 2. AK 30) 34:12, 3. Monika Pfriemer (ULC Horn, 1. AK 40) 35:25. AK 50: Inge Lindenbauer 41:29. AK 60: Elfriede Weinstabl 51:38. JUGEND (1,7 km): Sabrina Meier 7:26. SCHÜLER: Daniela Pfabigan (SHS Waidhofen/Thaya) 6:48.

4. Mai, Wien:

354. LCC-Praterlauf

MÄNNER (Halbmarathon): 1. Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese) 1:08:30, 2. Gerald Danner (LCC Wien, 1. AK 30) 1:14:02, 3. Roland Froschauer (LG AU Pregarten) 1:14:39. AK 40: Alois Pfeiler (U. Perchtoldsdorf) 1:18:11. AK 50: Robert Schmitt (Cricket) 1:21:44. AK 60: Josef Eder 1:43:06. JUNIOREN: Michael Dickert 1:36:13. MÄNNER (7 km): 1. Abdullah Mokhliss (LCC Wien) 21:50, 2. Manfred Gigl (LCC Wien, 1. AK 30) 23:09, 3. Wolfgang Rafetseder (HSV Wien, 2. AK 30) 23:40. AK 40: Wilfried Eder (LCC Wien) 24:37. AK 50: Michael Sassmann 26:06. AK 60: 1. Pavel Brozek (CZE) 31:42, 2. Heinrich Krejci 34:54. JUNIOREN: Adolf Zemann 28:25.

FRAUEN (Halbmarathon): 1. Barbara Windisch (LC Peanuts) 1:31:51, 2. Paula Wahl (LCC Wien, 1. AK 40) 1:32:36, 3. Michaela Keppert 1:34:02. AK 50: Renat Schmitt 2:01:16. FRAUEN (7 km): 1. Susanne Undeutsch (Cricket, 1. AK 40) 29:43, 2. Daniela Seihofner (Cricket, 1. JUNIOREN) 34:51, 3. Susanna Müllner (LCC Wien) 35:36. AK 30: Eva Rom (Cricket) 37:21. AK 50: Irene Kaiser 38:30.

4. Mai, Au am Leithagebirge:

5. Florianilaufl

MÄNNER (10 km): 1. Wolfgang Wallner (ASKÖ Spk. Hainfeld, 1. AK 30) 34:01, 2. Horst Kopsche (GFW Enzersdorf, 1. AK 40) 37:09, 3. Wilhelm Böhm (ULC Mödling, 2. AK 40) 36:29. AK 50: Josef Pöllertzer (Möllersdorf) 40:14. JUGEND: Stephan Brenner (Mannersdorf/L.) 50:25. JUGEND (3,3 km): Robert Schweiger 12:48. SCHÜLER: Markus Andreas 14:18. FRAUEN (10 km): 1. Maria Annabith (IR3 Jogging, 1. AK 40) 49:05, 2. Gudrun Schreiber (Mannersdorf/L., 1. AK 30) 52:02, 3. Christa Kopsche (GFW Enzersdorf, 2. AK 40) 52:11. JUGEND (3,3 km): Kai Feldmann (Hofer Trimjogin) 14:55. SCHÜLER: Sabrina Steininger 14:34.

<http://www.bnet.co.at/ptiming>



PENTEK timing
Die Zeit läuft ...

4. Mai, Telfs:

3. Straßenlauf

1.000 Zuschauer säumten die Strecke im Ortszentrum von Telfs und schufen eine tolle Atmosphäre. OK-Chef Heinz Steiner (TS Innsbruck-Spk.) gönnte sich nach abgeschlossener Organisation das Vergnügen des Laufes und gewann souverän die 50er Altersklasse. Die Tagessiege gingen nach Italien (Manfred Premstaller) und Deutschland (Ellen Schöner). Tiroler belegten die Ehrenplätze (2. Peter Wundsam, Anita Vogelsberger). 360 Mitmachende bedeuteten Teilnehmerrekord. Weil Laufleiter und Mitfavorit Josef Scharmer zwei Tage vor einer Meniskusoperation nicht Laufen konnte, schnürte er die „Rollschuhe“- und gewann das Inline-Skaten.

MÄNNER (9 km): 1. Manfred Premstaller (ITA, 1. AK 35) 29:34, 2. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte, 1. AK 30), 3. Anton Bernhard (SV RAIKA Greifenburg, 2. AK 30) 30:50. AK 40: Alois Egger (TS RAIKA Schwaz) 31:17. AK 45: Michael Wildmoser (LG Pletzer Hopfgarten) 32:38. AK 50: Heinz Steiner (TS Innsbruck-Spk.) 32:02. AK 55: Ekkehart Kinz (TS Innsbruck-Spk.) 37:31. AK 60: Leopold Schick (SKV Feuerwehr Wien) 39:24. AK 65: Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 41:13. AK 70: Kurt Fasser (TS Innsbruck-Spk.) 44:06. AK 80: Kain Hametner (LT Linz) 49:50. JUNIOREN: Hanspeter Foidl (ALC Kirchberg) 37:17. JUGEND (2,3 km): Christian Susan (LTC Seewinkel) 6:31. SCHÜLER: Oliver Pink 6:17.

FRAUEN (9 km): 1. Ellen Schöner (GER) 34:13, 2. Anita Vogelsberger (Innsbruck, 1. AK 40) 39:48, 3. Elisabeth Zellner (LG Itter, 1. AK 30) 40:39. AK 45: Edeltraud Menghini (Sellrain) 49:24. AK 50: Krista Hofstätter (U. Gmunden) 46:51. AK 65: Renate Spaun (LG Attergau) 1:00:17. JUGEND (2,3 km): Heidi Lochner (ÖTB Tirol Innsbruck) 7:41. SCHÜLER: Susanne Kotz (TSG Ehingen) 7:26.

8. Mai, St. Sebastian:

9. Int. Mariazeller-Land PUMA-Halbmarathon

Bei regnerischem Wetter waren 384 HalbmarathonläuferInnen am Start, die Bestzeiten erzielten Steirer: Jürgen Plechinger (LCC Wien) 1:08:01, Elisabeth Rust (Post SV Graz) 1:18:06.

MÄNNER: 1. Jürgen Plechinger (LCC Wien) 1:08:01, 2. Josef Fuchs (ATSV Ternitz, 1. AK 35) 1:12:08, 3. Josef Monschein (Ponigl Road Runners, 1. AK 30) 1:13:04. AK 40: Franz Wallisch (TVN St. Pölten) 1:16:43. AK 45: Peter Held (U. Eisenerz) 1:17:29. AK 50: Heinz Tiefengraber (Dynamo Moskau) 1:22:43. AK 60: Johann Zöchling (TVN Tümitz) 1:28:04. JUNIOREN: 1. Zsolt Szabo (HUN) 1:20:01, 2. Alexander Reiter (TVN Gußwerk) 1:32:16. FRAUEN: 1. Elisabeth Rust (Post SV Graz, 1. AK 30) 1:18:06, 2. Veronika Kienbichl (LCC Wien, 2. AK 30) 1:23:10, 3. Mira Kubickova (TVN St. Pölten) 1:29:55. AK 40: Ludmilla Güt (FC Donald) 1:31:24. AK 50: Helga Kaider (Tyrolia Wien) 1:59:33. JUNIOREN: Karin Zauner (SV St. Sebastian) 1:32:49.



BRINGT SICH im Flachen für den Berglauf in Schuß: Elisabeth RUST lief in 1:18:06 Stunden einen guten (Mariazeller-Land) Halbmarathon.

Bild: Kurt Brunbauer



Sonntag, 24. August 1997
ASV-Sportanlage, Salzburg

21. INT. SALZACH-UFERLAUF

mit Salzburger Stadtmeisterschaft im Straßenlauf 1997

Lauf zum Österr. Volkslaufcup 1997

Start: 10.00 Uhr Schüler
10.15 Uhr alle weiteren Klassen
Streckenlänge: Schüler 1.600 m
Jugend, Junioren, Frauen, Männer 7.500 m

Nähere Auskunft bzw. Information bei:

ASV-Salzburg, c/o Hans Starchl,
Wilhelm Erbenstraße 27, A-5020 Salzburg
Tel.: 0662/443364, 0662/451124, 0662/53703,
FAX: 0662/4511243

6. April, Wien:

2. HAWEIER Frühlingslauf

2 Grad, Graupelschauer, tiefer Boden
MÄNNER (4 km): 1. Philipp Ofner (Hadersdorf-Weidlingau) 15:35, 2. Alexander Maier (UKJ Wien) 17:01, 3. Dietbert Kowarik (Sechshaus) 18:17. AK I (3 km): Emmerich Kreuzeder (UKJ Wien) 11:55. AK II: Harald Hausladen 12:41. AK III (2 km): Gerhard Kasper (SV Marswiese) 8:39. AK IV: Franz Gstöthner (U. VB Purgstall) 10:32. JUGEND (1 km): Georg Nedorost (Gersthof) 3:55. SCHÜLER: Stefani Balasz (ÖTB Wien) 3:53.

FRAUEN (3 km): 1. Sigrud Panovsky (St. Pölten) 15:43, 2. Brigitte Fryz 18:39, 3. Michaela Aschauer (Kaiser-Ebersdorf) 18:57. AK I (2 km): Nicole Fickert (Klosterneuburg) 14:00. AK II: Irene Hausladen 9:59. AK III (1 km): Gertrude Morawec (Gersthof) 5:41. AK IV: Erika Widowitsch (Kaiser-Ebersdorf) 5:52. JUGEND: Barbara Röder (Hadersdorf-Weidlingau) 4:26. SCHÜLER: Myriam Riedl (Simmering) 5:12.

19. April, Attergau:

WÜSTENROT Lichtenberglauf

MÄNNER (4,7 km, HD 310 m): 1. Josef Tschurtschenthaler (U. Salzburg) 18:45, 2. Gerhard Wörndl (Lichtenegger IMP, 1. AK 30) 19:12, 3. Christian Schwentner (U. Eidenberg) 19:12. AK 40: Peter Höfler (U. Dorfgastein) 20:56. AK 50: 1. Willi Hölzl (GER) 22:12, 2. Karl Weber (Lauffreunde Mondsee) 23:18. AK 60: Ferdinand Wieninger (U. Perchtoldsdorf) 25:07. AK 70: Eugen Schabl (LG Ehrenbachhöhe) 27:40. JUNIOREN: Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 20:00. JUGEND: Peter Staufer (LG Attergau) 23:02.

FRAUEN (4,7 km, HD 310 m): 1. Elisabeth Heinzle (ULC arido Dornbirn, 1. AK 40) 25:18, 2. Christine Rauchenzauner (LG Attergau, 1. AK 30) 25:36, 3. Elisabeth Hochwarter (HSV Pinkafeld, 1. JUGEND) 25:48. AK 50: Edith Püschner (GER) 30:59. JUNIOREN: Friederike Heinzle (ULC arido Dornbirn) 28:38.

26. April, Seebenstein:

15. Franz Birnbauer Gedenklauf

MÄNNER (7,5 km): 1. Abdallah Mokhliss (LCC Wien) 22:29, 2. Nikolas Salinger (SVS, 1. AK 30) 22:34, 3. Karl Zisser (LC Ratten, 2. AK 30) 23:15. AK 40: Erich Enzinger 24:10. AK 50: Robert Blaha (Tony's Laufshop) 26:18. AK 60: Rudolf Friedbacher (HSV Mara-

thon Wr. Neustadt) 31:03. JUNIOREN: Bernhard Weik (ATSV Ternitz) 23:47. JUGEND: Wolfgang Mangold (ATSV Ternitz) 9:15. SCHÜLER: Robert Halbweis (SVG Hohe Wand) 4:12. FRAUEN (7,5 km): 1. Jaray Melinda (HUN, 1. JUNIOREN) 30:40, 2. Uschi Bock (LT Willendorf, 2. JUNIOREN) 30:48, 3. Christa Hof (Tyrolia Wien, 1. AK 40) 31:11. AK 30: Elisabeth Fuchs (ATSV Ternitz) 31:43. AK 50: Edeltraud Nemeth (LT Willendorf) 12:28. AK 60: Johanna Stangl (ATUS Neunkirchen) 14:20.

1. Mai, Zirl:

8. Int. RAIFFEISEN-Berglauf

MÄNNER (6 km, HD 408 m): 1. Karl Gruber (ITA, 1. AK 30) 23:49, 2. Markus Kröll (LG Pletzer Hopfgarten) 24:17, 3. Rainer Steinberger (LT Breitenbach, 2. AK 30) 24:26. AK 40: Karlheinz Federle (GER) 25:45, 2. Peter Flunger (Telfs) 25:57. AK 50: Franz Haider (Oberperfluss) 28:48. AK 60: Josef Hendl (Volders) 30:29. AK 70: Eugen Schabel (GER) 35:37. JUNIOREN: Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 26:14. FRAUEN (6 km, HD 408 m): 1. Angelika Tratz (GER) 31:49, 2. Elisabeth Heinzle (ULC arido Dornbirn) 32:14, 3. Maria Emberger (LG Pletzer Hopfgarten) 33:19. JUNIOREN: Friederike Heinzle (ULC arido Dornbirn) 36:09.

3. Mai, Falkenstein:

3. Bergerichtslauf

MÄNNER (10,5 km): 1. Ali Ben Sahili (Cafe Haferl, 1. AK 40) 36:21, 2. Friedrich Chitil (Cafe Haferl, 1. AK 30) 37:51, 3. Markus Weiss (Cafe Haferl) 38:19. AK 50: Josef Vitek 45:10. JUNIOREN: Kurt Wultsch 52:47. SCHÜLER (2 km): Yusuf Celik 6:17. FRAUEN (10,5 km): 1. Ivana Martinova (CZE, 1. AK 30) 46:04, 2. Herta Koch (ULT Deutsch Wagram, 1. AK 40), 3. Michaela Fromhold (Cafe Haferl) 49:47, 4. Angela Lukas (UIC profi Weinland) 50:00. AK 50: Dana Ellingerova (CZE) 55:42. SCHÜLER (2 km): Sarah Niederle (ULC Horn) 7:05.

<http://radon.mat.univie.ac.at/~fhasling/laufi.html>

4. Mai, Maria Elend:

2. Narzissenblütenlauf

MÄNNER (9,5 km, HD 560 m): 1. Gernot Oswald (VST Völkermarkt) 40:03 (Streckenrekord), 2. Johann Sostaric (LAC Kappel, 1. AK 30) 41:47, 2. Dietmar Mascher (KAC, 2. AK 30) 42:26. AK 40: Horst Pietschnig (LAC Wolfsberg) 48:30. AK 45: Peter Müller (ASKÖ Villach) 44:09. AK 50: 1. Marjan Bercic (SLO) 48:41... 3. Benno Linzer (LAC Wolfsberg) 53:08. AK 55: 1. Vinco Fortuna (SLO) 50:52, 2. Rudolf Galle (SV Thörl

Maglern) 54:04. AK 60: 1. Rok Stros (SLO) 49:59, 2. Franz Hrovat 57:37.

FRAUEN (9,5 km, HD 560 m): 1. Karoline Käfer (KLC, 1. AK 40) 1:14:06 (Streckenrekord), 2. Martha Bau-recht (CAW Klagenfurt, 1. AK 30) 1:00:06, 3. Heidi Kreuter (LAC Kappel) 1:00:52.

8. Mai, Hinterstoder:

OÖLV-Berglaufmeisterschaften

Warm anziehen hieß es für Oberösterreichs Bergläufer bei den Landesmeisterschaften auf die Höss. Im Ziel auf der Lögerhütte lag ein Meter Schnee. Deshalb mußte die Strecke im letzten Drittel auf die Straße umgeleitet werden. Ein neuerlicher Wintereinbruch am Christi Himmelfahrtstag machte die Meisterschaft zum Kampf gegen die Elemente. Die Titelverteidiger Rudolf Reitberger (Polizei SV Linz) und Margit Egelseder (LG Kirchdorf) setzten sich durch.

0 Grad, Regen im Tal, Schneefall im Ziel
MÄNNER (9,4 km, HD 820 m): 1. Rudolf Reitberger (Polizei SV Linz) 44:05, 2. Egon Schmalzer (LG AU Pregarten, 1. AK 35) 44:44, 3. Gerhard Wörndl (Team Sport Lichtenegger) 44:53. AK 40: Josef Hones (LG AU Pregarten) 47:44. AK 45: Alois Puchner (LG AU Pregarten) 47:30. AK 50: Gottfried Grabner (U. Windischgarsten) 54:24. AK 55: Karl Schelmbauer (Amateure Steyr) 53:24. AK 60: Johann Hofstätter (U. Gmunden) 1:02:43. AK 70: Matthias Strobl (U. Inner-schwand) 1:09:49. JUNIOREN: Gerald Peterseil (LCAV doubrava) 47:53. MANN-SCHAFT: LG AU Pregarten (Egon Schmalzer, Wolfgang Märzinger, Ewald Robeischl) 2:16:19. FRAUEN (9,4 km, HD 820 m): 1. Margit Egelseder (LG Kirchdorf) 54:25, 2. Anita Wagner (ULG Waldhausen) 1:00:01, 3. Christine Rauchenzauner (LCAV doubrava, 1. AK 35) 1:00:38. AK 50: Erika Tweraser (ALC Wels) 1:02:02.

10. Mai, Hartberg:

Hart-Berg-Lauf

MÄNNER (5 km, HD 450 m): 1. Karl Zisser (LC Ratten, 1. AK 30) 21:54, 2. Peter Kasper (ATSV Ternitz, 2. AK 30) 22:53, 3. Hans Toberer (Ponigl Road Runners) 23:26. AK 40: Erich Enzinger 25:09. AK 50: Adolf Weber (FC Donald) 29:24. AK 60: Sandor Flaska (VSC Tab) 34:38. FRAUEN (5 km, HD 450 m): 1. Monika Kober (TSV Hartberg, 1. JUNIOREN) 31:13, 2. Christa Hof (Tyrolia Wien, 1. AK 40) 31:41, 3. Gertrude Quitt (1. AK 50) 31:53. AK 30: Elisabeth Muthspiel 33:35.



Kohlrabicremesuppe

ca. 1 kg Kohlrabi, 1 l Gemüsesuppe (Würfelfel), 1/8 l Schlagobers, 1 Zwiebel, 1 Eßl. Vollmehl, 1 Eßl. Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuß

Kohlrabi putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden und für die Einlage beiseite legen. Zwiebel in Butter anschwitzen, Kohlrabi und Vollmehl dazugeben, weiterbrösten, mit Suppe aufgießen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren,

UNSERE KÜCHENCHEFIN EMPFIEHLT

Obers dazugießen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Kohlrabiblättern als Einlage servieren.

Grünes Spargelgratin

50 dag grüner Spargel, 8 Blatt Schinken, 10 dag geriebener Käse, 1 Tomate, Petersilie, 5 dag Butter, Pfeffer, Salz

Spargel bißfest kochen. Tomate in kleine Stücke schneiden. Je 4 bis 5 Spargelstangen bündeln und mit je 2 Schinkenblättern umwickeln. Eine feuerfeste Form mit Butter austreichen und den Spargel hineinlegen. Tomatenstückchen und gehackte Petersilie darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Pfeffern, salzen und ins Backrohr bei 220 Grad schieben. Nach 6 bis 8 Minuten (je nach Bräune) aus dem Ofen nehmen.

Dazu passen am besten frische Petersil-erdäpfel.

Topfenknödel mit Erdbeermus

Teig: 25 dag Topfen, 2 Eßl. Brösel, 2 Eßl. Grieß, 2 Eßl. Öl, 1 Ei

Brösel: 10 dag Butter, 10 dag Brösel, Zucker 25 dag Erdbeeren

Alle Teigzutaten mit dem Mixer vermischen, kleine Knödeln formen. In leicht gesalzenem Wasser 8 bis 10 Minuten ziehen (nicht kochen) lassen. Butter erhitzen, Brösel darin anrösten, leicht zuckern. Mit einem Sieb Knödeln herausnehmen und in den gerösteten Bröseln wälzen. Erdbeeren mit Zucker pürieren. Mit Erdbeermus servieren.

Viel Vergnügen beim Nachkochen und Genießen wünscht Euch
SANDRA BAUMANN

Oberösterreich

Mit Vollgas in die Saison

Leichtathleten verlassen sich grundsätzlich auf die Arbeit ihrer Beine. Seine 40 Besten vom letzten Jahr hatte der Oberösterreichische Verband zum Go-Kartfahren geladen und mit Kapuzensweatern beschenkt. Behelmt und mit vier Gummirädern unter der Figur drifdete Dreisprung-Staatsmeister Klaus Biberauer durch die Kurven. Auf Ausdauer setzte der Atmanger Robert Platzer. Ohne Dreher hatte der Langstreckenspezialist das bessere Ende für sich. OÖLV-Prä-

sident Herwig Schneider wurde von der österreichischen Juniorenmeisterin im Crosslauf Andrea Mayr ausgebremst. Die Wöckinger-Schwestern Daniela und Olivia hielten zuschauend zusammen. „Zu gefährlich, das tun wir uns nicht an“, meinten sie.

Bei Gselchtem, Erdäpfelpürree und Krautfleckerl klang die Vollgas-Party im Sommerhaus-Hotel aus. Anna Haderer (IGLA Harmonie) bekam dort für die Verbesserung der Landesrekorde über 5.000 und 10.000 Meter, im Halbmarathon und Marathon vier Goldplaketten.



IN SAUS UND BRAUS. „Bleifuß“ Klaus BIBERAUER vor Robert PLATZER.

Bild: PLOHE



Gold und Bronze für Liese Prokop

Freudentag für Österreichs Studentensportler in Tokyo: Liese Prokop gewann bei der Universiade 1967 die Goldmedaille im Fünfkampf und wurde Dritte im Hochsprung.

TOKYO. Zehnkämpfer Gert Herunter lag nach fünf Übungen am zweiten Platz hinter dem Deutschen Joachim Walde, erreichte tags darauf nicht mehr seine Normalform. Walde gewann, Herunter wurde Vierter. Erfolgreicher waren die Damen. Die Grazerin Iris Nalnig holte sich im Diskuswerfen die Bronzemedaille. Es siegte die Deutsche Liesel Westermann. Hanna Kleinpeter verfehlte im Weitsprung mit 5,93 Metern die Bronzemedaille um vier Zentimeter. Im 200-Meter-Lauf belegte Helga Kapfer Rang sechs.

Bei uns vor

30

Jahren

• Auf der Birkenwiese in Dornbirn wurden die österreichischen Juniorenmeister ermittelt. Erika Schinegger war nicht nur auf Skiern schnell und siegreich unterwegs. Die österreichische Abfahrts-Weltmeisterin gewann den 800-Meter-Lauf und das Kugelstoßen. In dem kräftigen Fräulein schlummerte ein Mann. Das brachte später eine Operation zu Tage.

Wien

Vorbildern nacheifern

International ist Leichtathletiktraining mit Kindern nicht außergewöhnlich. Helga Ronge, Sportwartin des WLV, machte sich Gedanken, wie Schüler mit spielerischen Inhalten zu begeistern sein könnten. Die Meinung der Trainerin: „Spitzenleistungen werden in der Kindheit geboren.“ Sie suchte im Vorjahr eine Volksschule in der Nähe des Cricketplatzes in Wien. Die Kinder kamen ohne viel Zeitaufwand zum Training. Heuer veranstaltete der Wiener Leichtathletikverband erstmals eine Volksschulmeisterschaft. Spitzenathleten und Vorbilder standen den Kindern mit Rat und Tat zur Seite: Sabine Kirchmaier, Doris Auer, Ulla Hofmann, Martin Lachkovics, Gregor Högl, Georg Werthner und Hans Heidenreich zeigten den Kleinen wie sie richtig Sprinten, Stabhochspringen, Speerwerfen oder Weitspringen. Ronge's Resümee: „Wir hoffen, mit diesem Sichtungsmeeeting, viele talentierte Mädchen und Buben für die Leichtathletik gewinnen zu können. Trainerkollegen, Sportstudenten und Interessierte sollten motiviert sein, in ihren Vereinen mit dem neuen Nachwuchs zu arbeiten.“



EINMAL wie Gregor HÖGLER Speerwerfen.

Bild: Helga Ronge

„Das Schöne am Siegen ist, daß man nicht erklären muß, warum man nur Zweiter geworden ist.“

RAPHAEL SPERRER, Rallye-Staatsmeister

Senioren-Weltmeisterschaften in Durban:

58 Österreicher heben ab

Noch nie waren bei einer Senioren-WM so viele Österreicher, wie von 17. bis 27 Juli in Südafrika sein werden. Das annähernd gleiche Nennergebnis von Damen (26) wie Herren (32), dokumentiert den Aufschwung im Damensport.

Auch die Altersstruktur hat sich gewaltig geändert. In früheren Jahren waren in den jüngeren Altersklassen stets nur einige Teilnehmer dabei, heuer stellt die M 40 mit 13 Aktiven das größte Kontingent. Ich denke, es ist uns gelungen, einen gesamtösterreichischen Aufschwung zu erzielen.

In Durban dabei sind eine große Zahl von Medaillenanwärtern, wie Georg Werthner, Herbert Kreiner, Horst Mandl, Emmerich Zensch, Alois Egger und Heimo Viertbauer bei den Herren sowie Zsuzsanna Pető, Gertraud Schönauer, Alena Plischke, Marianne Maier und Renate Schaden bei den Damen. Ich hoffe dabei niemand vergessen zu haben und lasse mich mit einigen zusätzlichen Medaillen gerne überraschen. Ich bin mir sicher, daß wir die Medaillenbilanz gegenüber Buffalo 1995 verbessern können. Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl werden wir bei der nächsten WM mit zwei Delegierten vertreten sein.

Eines wollen wir den Jungen nachmachen: Auch wir haben ein 4x400-Meter-Projekt ins Leben gerufen. Bei den Europameisterschaften 1996 in Malmö hat Österreich mit dem vierten Platz in der Klasse M 40 hauchdünn eine Medaille verpaßt. Diesmal ist der Andrang von sechs Läufern auf vier Staffelpätze sehr hoch und damit die Chance auf ein erfolgreiches Abschneiden.

ÖLV-Senioren-Bestenliste

Die aktuelle österreichische Senioren-Bestenliste 1996 kann, getrennt nach Damen, Herren und Straßenlauf bei Ewald Schaffer, Hofmühlgasse 13/II/23, 1060 Wien, Tel. 0222/98161-8591 oder Fax 0222/9861-8587 bestellt werden.



HEINZ EIDENBERGER
ÖLV-Seniorenreferent

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: 07234/84851.

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 Interessen der gesamten Leichtathletik Österreichs.

LAYOUT: Satz & Grafik Oberngruber KEG, Hausleitnerweg 91, 4020 Linz, Tel. 0732/330266.

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

Einer von uns:



Bild: Ewald Schaffer

Horst Mandl

(U. Sparkasse Graz, Jg. 36 / M 60)

Horst Mandl absolvierte von 1951 bis 1956 die Ausbildung zum Hauptschullehrer, fand aber nicht sofort eine Anstellung und verdiente sich sein Brot ein Jahr lang in einer Sektkellerei. Ab 1982 war er Direktor der Sporthauptschule Graz, bevor er 1996 in den beruflichen, nicht in den sportlichen Ruhestand, wechselte. Soweit in Kürze das Dienstliche.

Sein sportlicher Werdegang läßt sich nicht so kurz fassen. Einiges haben wir in den letzten Ausgaben der LEICHTATHLETIK „Bei uns vor 30 Jahren“ gelesen. Sein österreichischer Zehnkampffrekord mit 7587 Punkten brachte ihm 1968 die Teilnahme an den Olympischen in Mexico.

Horst kam erst mit 24 Jahren zur Leichtathletik. Sein größter internationaler Erfolg war der 6. Platz im Zehnkampf bei den Europameisterschaften 1969 in Athen. Er gewann 30 Staatsmeistertitel. Die Disziplinen Weit, Hoch, Drei, 110 m Hürden waren seine stärksten. Seit 1977 nahm er acht mal bei Senioren-Welt- oder Europameisterschaften teil und brachte es auf je 9 Siege in den Sprüngen und im Hürdenlauf.

Mit 40 Jahren sprang Mandl 2,02 Meter hoch! In dieser Disziplin hält er den Europarekord in der Klasse M 55 und stellte vergangenes Jahr, bei seinem Europameisterschaftssieg in Malmö, nach zwei Jahren Wettkampfpause, einen neuen Weltrekord in der Klasse M 60 mit 1,70 Metern auf.

Bei den Weltmeisterschaften in Durban zählt er zu unseren sichersten Medaillenkandidaten. Als Trainer betreut er Klasseathleten wie Thomas Tebbich, Klaus Ambrosch und zeigt Ihnen, wie auf dem Bild, vor, was technische Perfektion ist.

Auf die Frage: „Wie lange noch?“, antwortet Mandl: „Solange mein Körper mittut, wie Erfolg möglich und Spaß daran zu finden ist“.

HEINZ EIDENBERGER

Sportunion Naturfabrik Ahorn

Gegründet:	Dezember 1995
Aktive:	40
Mitglieder:	86
Obmann:	Reinhold Eibensteiner
Sportplatz:	Mühlviertler Naturlandschaft, Union Landessportfeld Linz
Lehrwarte:	3
Trainer:	1
Erfolge: 1996:	3. Platz bei den ÖLV-Schülermeisterschaften (Martin Pröll) 3. Platz bei den Halbmarathon-Staatsmeisterschaften (Hubert Maier)
1997:	OÖ. Landesmeister Crosslauf (Hubert Maier) Vize-Staatsmeister Marathonlauf (Hubert Maier)

Schmerzpunkt im Herzen Europas. Von der Erdgeschichte locker hingeworfene sachte Landschafts-Drapiierung auf der Basis des Urgesteins Granit. Gestaltet von Kräften, deren Ergebnis in keinem Verhältnis zum Ergebnis zu stehen scheint. Die höchste Erhebung, der Plöckenstein im Böhmerwald, bringt es gerade einmal auf 1378 Meter. Lange durch die Nordgrenze des „Eisernen Vorhanges“ politisch abgegrenzt, während im Süden die Wellen der Donau ein „bis hierher und nicht weiter“ Hindernis darstellen. 3.000 km² Fleckerlteppich aus walddrön und feldgelb, die Städtchen, Dörfer und Weiler hineingestreut. Der Mensch, der sich mit dieser Landschaft einläßt, muß dies am eigenen Leib erfahren und wird von ihr geprägt. Bodenständig, naturverbunden, ein harter Kern, der wie der Granit manchmal nach außen drängt, aber doch sanft wie die weichen Hügel der Landschaft.

Zwei Vereine teilen sich 90 Prozent des Laufgeschehens im Mühlviertel. Zum einen die Laufgemeinschaft ASKÖ/UNION Pregarten, zum anderen der junge Verein der Sportunion Naturfabrik Ahorn. Als Nachfolgeverein der Union Reichenau blickt man auf viele Erfolge zurück und hat doch selbst „nur“ einen zweiten Staatsmeisterschaftsrang aufzuweisen. „Als Leichtathleten haben wir uns, trotz der ungleich größeren Erfolge, schwer gegen die anderen Sportarten, vor allem gegenüber dem Fußball behauptet“, spricht Obmann Reinhold Eibensteiner vielen Vereinen aus der Seele. Als dann im Oktober 1995 die Spannungen zu groß wurden, entschloß sich Eibensteiner mit 40 Läufern einen eigenen Verein zu gründen. Mit Rudolf Schneider, Chef der Naturfabrik Ahorn, wurde ein



Gönner auf Jahre gefunden. Selbst Läufer, weiß Schneider die Ideale des Laufsports mit seiner Unternehmensphilosophie zu verbinden: „Mit unseren Naturmatratzen und Möbeln möchten wir zum Wohlbefinden der Menschen beitragen, genauso wie es durch Ausdauertraining geschieht!“

Unkompliziert und gesellig

Gemeinschaft steht großgeschrieben in den Vereinssatzungen. Hobbyathleten treffen sich beim Lauftreff einmal wöchentlich mit den Spitzenläufern um sich Tips zu holen und bei dem einen oder anderen Bierchen Erfahrungen auszutauschen. So ist die Mitgliederzahl auf 86 LäuferInnen angewachsen. „Wir sind ein reiner Ausdauerverein, weil wir andere Disziplinen gar nicht betreuen könnten.“ Otto Aistleitner, früher 800-Meter-Läufer der österreichischen Spitzenklasse, jetzt bei den Senioren auf längeren Strecken zuhause, kümmert sich um die Läufer, Obmann Eibensteiner

steht den Triathleten zur Verfügung. Laufen und Radfahren kann man überall und so ist das Haupttrainingsgelände das wunderschöne Waldgebiet im oberen Mühlviertel. Das manchmal notwendige Bahntraining wird am Union Landessportfeld in Linz absolviert. Mit dem Ziel noch heuer die 100-Mitgliederzahl zu erreichen, werden die Lauftreffer besonders betreut. Alle zwei Jahre gibt es zum Aufbessern der Vereinsfinanzen das Burgfest auf der Ruine Piberstein, wo's dann ein Wochenende mit Ritteressen, Grillabend und Disco richtig rund geht.

Leistungsträger Hubert Maier

Wir stehen zum Spitzensport, aber nicht um jedem Preis. Den können und wollen wir nicht zahlen“, verzichten die Vereinsverantwortlichen auf die Verpflichtung sogenannter Stars. Jeder kann

zu uns kommen, aber auch gehen, wenn er will, wir zahlen und verlangen keine Ablöse. Die Läuferfamilie Pröll konnte im Winter in bestem Einvernehmen zum SK Vöest wechseln. Vielleicht sind unsere Erfolge deshalb noch bescheiden, in jedem Fall aber hausgemacht. Die Hoffnungen auf das erste Staatsmeisterschaftsgold bei den Marathonmeisterschaften wurden von Hubert Maier versilbert. Die Triathleten stehen den Läufern mit einer Mannschafts-Junioren-WM-Bronzemedaille im Duathlon durch Peter Schoissengeier erfolgsmäßig vor. Dort ist es ein wenig leichter gibt Eibensteiner zu. Bei den Läufern muß Hubert Maier als Leistungsträger noch ein paar Jahre herhalten, und hat das auch vor, während sein Bruder Franz als Therapeut schon mehr auf die Betreuerseite gewechselt ist. 86 Mitglieder sind die Basis für zukünftige Leistungsträger, denn da sind viele Väter und Mütter dabei, hat der Verein auch bei der Talentsuche ein hausgemachtes Rezept.

ADWO

Sportpsychologie: Was kann und leistet sie?

von MMag. GERNOT SCHAUER

Bild: Harald Arnold



„Siege entstehen im Kopf.“ Diese Halbwahrheit gewinnt bei zunehmender Leistungsdichte an Bedeutung.

Seit einigen Jahren wird im Leistungssport (wie auch in den Medien) vermehrt Aufmerksamkeit auf die Auswirkungen psychischer Zustände auf die Leistung gelenkt. Wie kann die Leistung durch mentales Training verbessert werden? Welche Persönlichkeitsfaktoren sind günstige Voraussetzungen für eine Sportlerkarriere? Wie sollen sich Trainer gegenüber ihren Schützlingen verhalten?

Diese und viel mehr Fragen führen dazu, daß sich Trainer, Sportler und Funktionäre vermehrt für Sportpsychologie interessieren. Anlaß genug, einen kurzen Überblick zu geben, worum es sich dabei handelt. Es schwirren viele unterschiedliche Definitionen über Sportpsychologie in der Literatur umher. EBERSPÄCHER (1993, 20) bringt im Vergleich dieser Definitionen den kleinsten gemeinsamen Nenner zustande: Der Sportpsychologie geht es immer um Situationen im Sport, also um die Wechselbeziehung von Personen mit ihrer Umwelt und gestellten Anforderungen im sozialen Handlungsfeld Sport. Sie möchte zu Aussagen über die Bedingungen und Wirkungen dieser Beziehungen kommen. Mit anderen Worten steht die zentrale Frage im Vordergrund, wie sich Sport auf die psychische Verfassung auswirkt und umgekehrt. Es sei allerdings erwähnt, daß sich die Sportpsychologie nicht nur auf den Leistungssport bezieht, sondern verschiedene Ebenen des Sports umfaßt. Sie findet ihren Einsatz im Schul-, Freizeit-, Gesundheits- und Rehabilitationssport, je nach Ausgangslage werden unterschiedliche Themenstellungen bearbeitet (z.B.: Wie wirkt sich welcher Freizeitsport auf das allgemeine Wohlbefinden aus? Oder: Läßt sich Sport psychohygienisch nutzen?).

Sportpsychologisches Training

Es erfolgt nach systematischen Gesichtspunkten, um eine Optimierung der Handlungsfähigkeit zu erreichen. Dies bedeutet in Stichworten:

1. Das Training wird zweckgerichtet durchgeführt: Einzelne Interventionen dienen der Bewältigung spezifischer Anforderungen. Das Anforderungsprofil wird auf der Basis des IST-SOLL-Wertvergleiches erstellt.
2. Das Training erfolgt planmäßig: Der sportpsychologische Trainingsplan wird in den gesamten Trainingsplan integriert und unterscheidet sich je nachdem, ob es sich um eine längerfristige Begleitung, Vorbereitung auf die Wettkampfperiode, Wettkampfbetreuung oder reine Krisenintervention handelt.
3. Das Training erfolgt wiederholt: Im klassischen sportpsychologischen Training werden die einzelnen Trainingsschritte ständig wiederholt, da einmaliges oder geringfügiges Trainieren mentaler Stärken genauso wenig effizient ist, wie das sporadische körperliche Training. Kriseninterventionen gehen im Idealfall in eine längerfristige psychologische Begleitung über, da so die optimale Wirkung erzielt werden kann.
4. Sportpsychologisches Training wird kontrolliert: Es wird überprüft, ob die sportpsychologischen Trainingsmaßnahmen ihre erhoffte Wirkung erzielen, oder eine Änderung des Trainingsplanes erforderlich ist.

Keine Therapie, sondern Training

Sportpsychologische Interventionen im Leistungssport dienen der Leistungsoptimierung, wobei es sich um keine Psychotherapie, sondern um sportpsychologisches Training handelt! Dies bedeutet, daß sich Interventionen auf den gesamten Trainingsplan und die jeweilige Trainings- und/oder Wettkampfperiode abstimmen. So gesehen findet sie in enger Zusammenarbeit mit dem Trainer statt. Es sind jeweils detaillierte Ziel- und Standortbestimmungen notwendig, um einen systematischen, sportpsychologischen Trainingsplan zu erarbeiten. Je nach Situation ergeben sich unterschiedliche praktische Anwendungsformen in der Sportpsychologie. Im konkreten sind die Möglichkeiten:

- Zusammenarbeit mit Trainer in Bezug auf Mobilisation, taktische Umsetzungsformen und leistungshemmende Gruppenkonflikte
- Entspannungs- und Streßkontrolltraining mit den Sportlern
- Motivations- und Zielsetzungstraining
- Wahrnehmungs- und Kognitionstraining
- Kommunikationstraining bei Gruppenkonflikten.

Je nach der Ausgangslage eines sportpsychologischen Trainings bewirkt es:

- Erhöhung und Stabilisierung der Motivation in Training und Wettkampf
- Optimierung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Erhöhung der psychischen Belastbarkeit in Streßsituationen
- Entlastung bei hoher körperlicher und psychischer Beanspruchung
- Erhöhung der Kooperations- und Konfliktfähigkeit.

Sportpsychologie wird häufig mit Entspannungstraining gleichgesetzt. Dies ist nur bedingt richtig und in manchen Phasen, wie z.B. in einer Wettkampfperiode, völlig kontraindiziert. Vielmehr bedarf es einer idealen Abstimmung auf alle genannten Faktoren. Da es sich bei der Sportpsychologie um ein umfassendes Gebiet handelt, ist es natürlich nicht möglich, alle Aspekte der Sportpsychologie hier zu behandeln. Bei Interesse und Fragen ist der Autor gerne bereit, nähere Informationen zu geben.

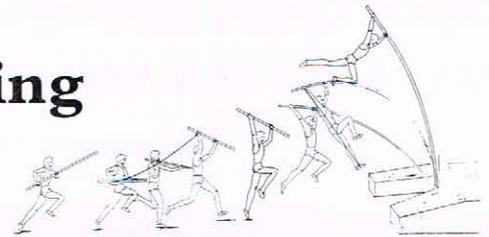
Zum Autor: MMag. Gernot Schauer, Sportwissenschaftler und Psychologe, Therapeut für konzentrierte Bewegungstherapie, NLP-Trainer und Buchautor (NLP als Psychotherapie. Harmlose Mixtur oder hochwirksames Verfahren? Junfermann, erschienen 1995), Gründungsmitglied des Forums Sportpsychologie (dem offiziellen Beratungsorgan der BSO) und der Sektion der österreichischen Gesellschaft für Sportwissenschaften. Schauer arbeitet mit dem Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien zusammen. Er leitet freiberuflich sportpsychologische Projekte und betreut neben anderen Sportlern auch österreichische Spitzen-Leichtathleten.

Stabhochsprung

Grundlagen- und Aufbaustraining

von HARALD SIHORSCH

Abb. 2:
Jagodin
(KRUBER/u.a.)



Fortsetzung

Sprünge mit Bug

Im Anfängertraining wird mit starren Stäben gesprungen. In der letzten Ausgabe sind die einzelnen Lernschritte erläutert worden. Höhen von 2 bis 3 Metern werden von Jugendlichen nach kurzer Zeit bewältigt. Im Sinne einer kontinuierlichen Leistungsentwicklung sollte der Übergang vom starren auf den gebogenen Stab möglichst rasch erfolgen.

Es wäre allerdings falsch, sofort mit Bug springen zu wollen. Bei älteren Quereinsteigern und Mehrkämpfern ist dies häufig zu beobachten. Zeitmangel und fehlendes Fachwissen sind die Ursachen für die krampfhaften Versuche, sofort mit Biegung über Latte springen zu wollen. Der Erfolg ist dementsprechend gering, da der Stab nicht kontrolliert wird. Anfänger müssen die Grundschule mit starrem Stab durchlaufen. Hat sich der Athlet die grundlegenden technischen Fertigkeiten angeeignet ist der Übergang zu Bugsprüngen geebnet.

Anfänger springen häufig Stäbe deren Gewichtskennzahl ihrem Körpergewicht entspricht bzw. sogar darüber liegt. Das Resultat sind Sprünge mit mäßigem Bug, da der Stab zu „hart“ ist. Topathleten springen Stäbe die 20 kg und mehr über ihrem Körpergewicht normiert sind (die Flexzahl als zusätzliche Feinabstimmung der Stabhärte sei hier unberücksichtigt). Technisches Können und sehr gute athletische Voraussetzungen machen dies möglich. Beim Anfänger ist es anders. Er springt mit Stäben, die 5 bis 10 kg unter dem Körpergewicht liegen. Parallel zum steigenden Leistungsniveau nimmt die Stabhärte zu.

Bugsprünge

Vorübung: Aus 2 bis 4 Schritten Anlauf springt der Athlet mit Unterstützung des Trainers nach vorne-oben ab.

- Einen langen, weichen Stab am Ende fassen.
- Die Arme impulsiv nach vorne-oben stoßen.
- Explosiv abspringen.
- Körperspannung halten! Linkes Bein zieht nach hinten (Knie gestreckt).
- Der linke Arm wird nach dem Absprung durchgestreckt.

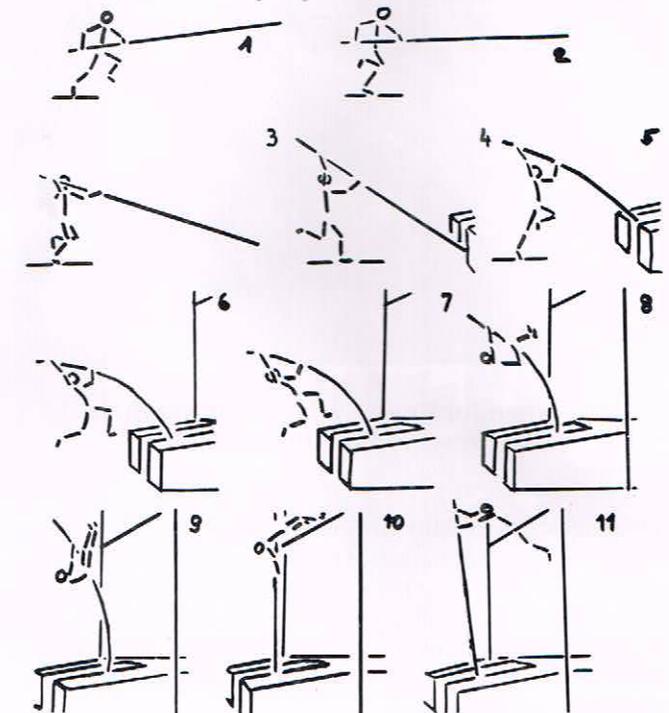


„Jagodin“ ist eine zentrale Übung im Stabhochsprungtraining. Diese Übung dient der Verbesserung des Einstich-Absprungkomplexes sowie des bewußten Aufbaus einer Ganzkörperspannung. Das Training dieser Sprungform bildet die Grundlage für Aufrollbewegungen mit Bug. In Abbildung 2 ist die Zielform dargestellt. Der Athlet ist im Bild 6 & 8 in einer sogenannten C-Position (linker Fuß - rechte Hand). Ein Zeichen für eine optimale Körperspannung, die im Moment der größten Stababiegung (Bild 7) aufrechterhalten wird. Er ist in diesem Moment, optimal hohe Energie, gewonnen aus Anlauf und Absprung, auf den Stab zu übertragen. Die gespeicherte Energie überträgt sich bei der Stabstreckung wieder auf den Springer.

Wird der „Jagodin“ in der Grobform beherrscht, ist die Einroll- und Aufrollbewegung anzufügen. In dieser Serie wird aus Platzgründen nicht näher auf diesen Abschnitt und die Latteüberquerung eingegangen. Folgende Videobilder zeigen

Lattensprünge von einem Nachwuchsathleten, um zumindest die Eckpunkte skizzieren zu können. Das Trainerauge soll so für die Gesamtbewegung sensibilisiert werden.

Die Bilder zeigen den Sprung eines 14-jährigen Athleten über 3,50 m. Der Einstich-Absprungkomplex wurde von ihm in technischer Hinsicht gut gelöst. Größere Mängel sind in der Eindringphase sowie beim Aufrollen zu erkennen. Die Griffbreite ist zu groß. Im Gesamten ist dieser Sprung für einen noch im Grundlagentraining befindlichen Stabhochspringer gut.



Zu 1 & 2: Der Stab wird kontinuierlich gesenkt. Der Athlet bereitet den Einstich optimal vor.

Zu 2 & 3: Die Einstichbewegung beginnt mit dem zweitletzten Schritt.

Zu 3 & 4: Hüfte & Knie (3-re & 4-li) sind zu sehr gebeugt. Mit Absprungbeginn sind die Oberschenkel nicht parallel. Dies ist das Resultat eines zu großen letzten, passiven Schrittes. Absprunggeschwindigkeitsverluste sind die Folge.

Zu 5: Die Absprungposition ist optimal (lotrechter Absprung - aktives Schwungbein). Die rechte Schulter „drängt“ in den Stab. Eine geringe Stabvorbiegung mit Absprungende ist als positives Indiz dafür zu sehen.

Zu 6 & 7: Das Sprungbein wird zu früh gebeugt, die Aufrollphase zu früh begonnen. Würde der Athlet länger in den Stab eindringen, könnte der Stab mehr Energie speichern (Biegung).

Zu 8 & 9: Die Einrollbewegung wird richtig eingeleitet (Beine und Hüfte werden stark gebeugt); jedoch werden die Beine zu früh gestreckt. Dies ist eine Folge von Bild 6 & 7. Der Athlet hat einfach nicht die Zeit, noch weiter nach „hinten“ zu rollen (Schulter=Drehachse).

Zu 10 & 11: Stabseitige halbe Drehung und Latteüberquerung.

Literatur: KRUBER, D./KLIMA, L./RYSHICH, W./ADAMCEWSKI, H./CZINGON, H.: Übungsformen zur Realisierung einer modernen Stabhochsprungtechnik. Die Lehre der LA 41/94.

Tips und Anregungen zur Trainingsgestaltung

Einzelne technische, konditionelle und koordinative Komponenten werden aufgrund ihrer Wichtigkeit bewußt hervorgehoben. Der Trainingsprozeß ist auf einem fundierten Wissen aufzubauen. Ein Wissen, welches das Training vielseitig, zielgerichtet und lustbetont gestalten läßt.

Absprunggestaltung

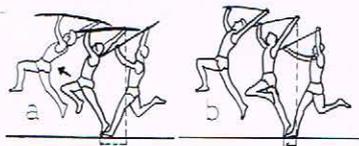
Die Absprungbewegung ist die entscheidende Phase beim Stabhochsprung. Nachstehend sind noch einmal die wichtigsten Beobachtungspunkte angeführt:

- **Absprungvorbereitung:** Die Einstichbewegung erfolgt während der letzten 2 - 3 Anlaufschritte. Im Vergleich zum Weitsprung wird der vorletzte Schritt nur geringfügig um „10 bis 15 cm verlängert“ (BAUERSFELD/SCHRÖTER). Der letzte Schritt ist um „10 bis 15 cm“ leicht verkürzt (DICKWACH).
- Der Laufstil gestaltet sich kniehüben- und frequenzbetont.
- Beide Arme werden explosiv noch vorne oben bewegt. Die Schulterachse ist mit Absprungende parallel zur Anlage.
- „Der Fußaufsatz erfolgt aktiv und greifend über den Ballen“ (DICKWACH). Meist ergibt sich ein ganzsohligter Fußkontakt. Ein Aufsetzen über die Ferse bedingt eine große Stemmwirkung und ist unbedingt zu vermeiden.
- Im Moment des Fußaufsatzes sollten beide Oberschenkel parallel sein. Dies ist Indiz für eine aktive Gestaltung des Schwungbeineinsatzes. Der rechte Arm ist zu diesem Zeitpunkt annähernd gestreckt.
- Mit Absprungende ist der linke Arm gebeugt und wird fixiert. Der Schwungbeinoberschenkel wird ca. in der Waagrechten fixiert. Die Fußspitze zeigt nach oben.
- Der Absprung erfolgt nach Möglichkeit „frei“ (Serie 2). Die obere Griffhand befindet sich lotrecht über dem Sprungfuß. Ein Unterlaufen bedingt eine Stemmwirkung über die Ferse, was zu einem starken Abbremsen des Athleten führt. Bei einem Unterlaufen um 90 cm beträgt der Geschwindigkeitsverlust 3,5 m/s, bei geringem Unterlaufen um nur 30 cm dagegen 1,4 - 1,8 m/s“ (MANZEWITOW/MALJUTIN).

Verletzungen

Verletzungsstatistiken zeigen, daß die Lendenwirbelsäule und das Sprungbein die Problemzonen des Stabhochspringers sind (THEISS). Falsche Technik (Unterlaufen) erhöht das Verletzungsrisiko erheblich.

Das Unterlaufen der oberen Griffhand erhöht die Belastung in der Wirbelsäule. Während der Eindring-Handphase kommt es zu einer unvermeidbaren Hyperlordosierung (extreme Hohlkreuzposition) der Lendenwirbelsäule. Sie wird verstärkt, wenn das Schwungbein nach dem Absprung fallen gelassen wird. Daher ist aus verletzungsprophylaktischer Sicht eine Fixierung des Schwungbeinoberschenkels nach dem Absprung geboten.



Konturogramm (a) zeigt ein starkes Unterlaufen der Lotrechten. Dadurch drängt die Hüfte in der Eindring-Handphase stark nach vor, wodurch die Hyperlordosierung noch weiter verstärkt wird. Konturogramm (b) zeigt ein geringeres Unterlaufen der Lotrechten. Die Hüfte drängt daher nicht so massiv nach vor (DICKWACH, 61).

Trainingsmittel- und Inhalte

Der Rutschkasten ist ein Trainingsgerät zur Verbesserung des Einstichtimmings und der Absprungbewegung. Es bereitet das Training an der Anlage vor und kann so Trainingsrückstände (fehlende Halle) minimieren. Im Sinne eines vielseitigen Trainings sollte der Rutschkasten von Zeit zu Zeit im Nachwuchstraining zu Anwendung kommen.

Der Springer führt aus 6 bis 10 Schritten Anlauf den Stab in den beweglichen Einstichkasten, springt explosiv ab, und fixiert die Absprungposition. Durch bewußte Körperspannung (Sprungbein wird gestreckt aktiv hinter der Körpermitte gehalten) schwingen die Beine nicht nach vor. Die Absprungenergie wird so optimal auf den Rutschkasten übertragen, wodurch dieser nach vor geschoben wird. Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein.

Erfolgt die Einstich-Absprungbewegung zu spät (Unterlaufen) und/oder zu passiv, kann die Körperspannung nicht optimal aufgebaut werden. Die Beine und der Rumpf pendeln nach vor und der Rutschkasten wird nur unwesentlich nach vor bewegt.

Der Rutschkasten kann mit Hantelscheiben zusätzlich beschwert werden. Durch den variablen Widerstand kann diese Übung dem jeweiligen Leistungsstand des Athleten angepaßt werden.

Hürdenttraining in seiner breiten Vielfalt ist ein wesentlicher Bestandteil des Nachwuchstrainings.

- Die Beweglichkeit und Schnelligkeit werden geschult bzw. gefördert.
- Es wird die für den Stabhochsprunganlauf so wichtige hohe Hüftführung geschult.
- Das Training mit den Hürden hilft die Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit zu entwickeln. Der Athlet lernt seine Bewegungen zu differenzieren und den jeweiligen Gegebenheiten anzupassen.

Er kann sich auf Situationen besser einstellen und so die Leistungsentfaltung optimieren. Beim Nachwuchstraining ist auf variantenreiches Üben zu achten. Unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten und Hürdenhöhen sowie verschiedene Rhythmen fördern eine hochstehende koordinative Entwicklung des Sportlers.

Zur Verbesserung des Laufstils wird das Lauf-ABC mit dem Stab in zahlreichen Variationen (tief getragen, Stab in Hochhalte, quer, längs) durchgeführt. Selbst simple Abläufe, Steigerungsläufe und Sprints mit den Armen in Hochhalte (Abb.1) schulen das stabhochspezifische Laufverhalten. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, zumal derartige Übungen immer eine willkommene Abwechslung im Trainingsprozeß darstellen und der Motivation förderlich sind.

Sprünge über Hürden (Abb. 2) sind anspruchsvolle Trainingsformen, die die explosive Einstich-Absprungbewegung schulen.

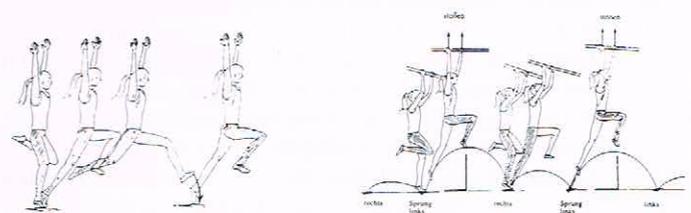


Abb. 1: Die Kernbewegung ist das Skipping in all seinen Varianten. Statisch, dynamisch, schnelligkeitsorientiert, gleichgewichtsschulend oder kraftorientiert kommt diese Übung immer wieder zur Anwendung. Exemplarisch sind einige Formen angeführt:



Abb. 3: Einbeinskippen am Stand
Abb. 4: In Absprungposition in den Zehenstand drücken (3° stehen)
Abb. 5: Wieb + Schwungbeinstreckung

Sämtliche Übungen können durch die Arme in Hochhalte (+ leichte bis schwere Bälle in Händen) erschwert werden. Die Qualität der Übungsausführung muß immer hoch sein. Das zu beachtende Gütekriterium ist die durchgehende Körperstreckung.

Elke Wölfling

(SV Schwechat)

von KURT BRUNBAUER

PORTRAIT



Bilder: PLOHE

Steckbrief:

Geboren: 27. November 1971 in Graz
 Größe: 1,68 m
 Gewicht: 55 kg
 Beruf: Architekturstudentin
 Familienstand: ledig
 Trainer: Irek Krawcewicz

Persönliche Bestleistungen:

100 m Hürden: 13,85 sek (1994)
 100 m: 12,03 sek (1994)
 60 m Hürden: 8,34 sek (1997) i
 60 m: 7,61 sek (1991) i
 Weit: 5,83 m (1991)

Erfolge:

1988: Teilnahme an der Gymnasiade in Barcelona (100 m Hürden)
 1990: Teilnahme an der Junioren-WM in Plovdiv (100 m Hürden, 4 x 100 m)
 1992: Hallen-Staatsmeisterin 60 m Hürden
 1994: Staatsmeisterin 100 m Hürden
 1995: Teilnahme an der Hallen-WM in Barcelona (60 m Hürden)
 Hallen-Staatsmeisterin 60 m Hürden
 1996: Hallen-Staatsmeisterin 60 m Hürden, Staatsmeisterin 100 m Hürden, 4 x 100 m
 1997: Teilnahme an der Hallen-WM in Paris (60 m Hürden)
 Hallen-Staatsmeisterin 60 m Hürden

Leistungsentwicklung:

Jahr	100 m Hürden	100 m	60 m Hürden i	60 m i
1987:	15,28	12,64	-	-
1988:	14,81	12,46	-	-
1989:	14,73	12,15	-	-
1990:	14,31	12,05	8,82	7,70
1991:	13,99	12,06	8,59	7,61
1992:	14,09	12,10	8,65	7,70
1993:	14,12	12,49	-	-
1994:	13,85	12,03	-	-
1995:	13,90	12,46	8,34	-
1996:	13,86	12,22	8,37	-
1997:	-	-	8,34	-

i = indoor (Halle)



Vom gefallenem Mädchen zur gestandenen Person

Die erste Hürde kommt nach 13 Metern, jede weitere ist 8,50 Meter entfernt und alle sind 84 Zentimeter hoch. Hürdenlaufen ist die Kunst, im ständigen Kampf gegen die Schwerkraft den Mut nicht zu verlieren und sich erfolgreich gegen die hartnäckige Konkurrenz durchzusetzen.

Elke wollte Hürdenlaufen. Das gefiel ihr vom Zuschauen. Das fröhliche Mädchen überredete den Trainer (Horst Mandl) ihr das beizubringen. Es klappte so gut, daß die 17jährige 1988 zur Gymnasiade nach Barcelona fahren durfte. Sie startete auf Bahn fünf - und landete auf Bahn eins. Ein fürchterlicher Sturz holte das Talent brutal auf den Boden.

„Hürdenlaufen ist ästhetisch. Hürden dürfen keine Hindernisse sein - notfalls müssen sie aus dem Weg geräumt werden.“ Elke Wölfling glaubt an ihre Vorsätze. Stürze und Verletzungen werfen sie zurück. Bei den Junioren-Weltmeisterschaften 1990 in Plovdiv erreicht sie das Ziel (als 19.). Stürze setzen sich in der Psyche fest. Das darf nicht sein. Wenn Elke fällt, läuft sie sofort wieder über Hürden. Abends, im Bett, hürdelt sie in Gedanken sturzfrei drüber. Ein Seitenbandeinriß im Sprunggelenk bremst die Karriere.

Richtig in Schwung bringt sie der Trainerwechsel zu Irek Krawcewicz. Für den SV Schwechat wird Wölfling 1994 Staatsmeisterin (mit persönlicher Bestleistung - 13,85 sek). Im folgenden Winter qualifiziert sich die Grazerin für die Hallen-

Weltmeisterschaften in Barcelona. Da war... vor sieben Jahren... der Bauchfleck... Es sollte schlimmer kommen: Nach zwei Fehlstarts schleicht sie gesenkten Kopfes weinend aus der Halle. Keinen Meter gelaufen, so etwas bei einer WM. Das schmerzte mehr als jeder Sturz und war mit keinem Wiederholungslauf auszubügeln.

Bringt man so ein Mißgeschick jemals aus dem Kopf? Die Starts sind zögerlich. Der Ehrgeiz hat einen Bremsklotz. Die Grüblerin macht das Problem mit sich selbst aus. Wölfling will das böse Erlebnis verarbeiten. Starten, laufen, gewinnen lautet das Überwinden-Rezept. Österreichische Meisterschaften kennen kaum eine andere Siegerin. Wölfling-Sprüche: „Das Leben ist im weitesten Sinn ein Hürdenlauf.“ „Hürden lassen sich leichter überwinden als Hindernisse.“ Die Eltern sind der Rückhalt der Sportlerin. „Von mir wissen sehr viele sehr wenig“, bekennt Wölfling. Dr. Manfred Bauly, Masseur Ewald Reinisch und Krafttrainer Bernd Kropf sind wertvolle Helfer.

Für andere ein Vorbild

Wölflings Motivation: „Ich will international mithalten.“ Die Bescheidenheit großer Stars gefällt ihr. Brigita Bukovec, die Olympia-Zweite aus Slowenien, gegen die sie zuletzt bei der Hallengala in Wien gelaufen ist, wäre eine sympathische Konkurrentin. Ein Vorbild? „Habe ich keines.“ Jeder müsse seine Leistung selbst erarbeiten. Besser wäre, für andere ein Vorbild zu werden, sagt das Steirermädl.

In der letzten Hallensaison stellte Elke Wölfling ihre Bestleistung im 60-Meter-Hürdenlauf (8,34 sek) aus dem Jahr 1995 ein und schaffte das Limit für die Hallen-Weltmeisterschaften in Paris. „Wenn ich wieder versage, brauche ich nirgends mehr hinfahren“, martert ein Gedanke am Tag des WM-Rennens das Hirn. „Konzentriere dich!“ befiehlt sie sich. Die Nervosität konnte der Athletin niemand nehmen. Sie nahm die Hürden erfolgreich. Mit 8,35 Sekunden lief sie eine Hundertstelsekunde an ihre Bestleistung. Wenige haben diese mentale Höchstleistung mitbekommen.

Elke Wölfling ist eine Stille. Journalisten liefert sie keine G'schichtln. Ihr Argument ist Leistung. So gesehen verkauft sie sich in der Medienwelt schlecht und paßt nicht ins Klischee eines Stars. Laut wird die Hürdenläuferin bei Ungerechtigkeit. Daß sie als WM-Teilnehmerin in keinem ÖLV-Kader ist, soll geschrieben werden. Nachsatz: „Aber das ist heut eh nix mehr wert.“

Rhythmus? Ich suche ihn

Die Hürdenläuferin ist dehnbar wie ein Kaugummi und 15 Wettkampffahre auf der Suche nach dem richtigen Rhythmus. „Der Trainer sagt, ich hab ihn noch nicht gefunden.“ Musik unterstützt das Gefühl für's Laufen. Aggressives rapt vor dem Wettkampf aus dem Walkman, entspannender Soul coolt die 25jährige nach dem Hürdeln down. Die Architekturstudentin wohnt mit ihren Eltern in Graz. Medaillen und Fotos zieren Elkes Zimmer, auf dem Bett kuscheln sich Stofftiere aneinander. Halbangora-Katze Bauzi, ein lebendiges Kuschelmonster, tapst aus dem Garten ins Zimmer. Ein Mausspielchen mit der Katz geht sich aus, dann packt Elke ihre Trainingsachen und fährt nach Schwechat. Von nichts wird nichts. Das gilt fürs Studium und für den Sport. Ziele setzen und erreichen ist die Devise: Häuser bauen und in Sydney bei den Jahrtausendspielen im Hürdenlauf dabei sein. Dafür lohnt sich der Aufwand.



SERVICE

Briefe an die Redaktion:
LEICHTATHLETIK
Eichendorffstraße 16, 4020 Linz

Autogrammadressen

Mike Marsh (USA), Olympiasieger über 200 m und 4x100 m '92, Weltrekordhalter 4x100 m. Anschrift: Santa Monica Track Club, 1801 Ocean Park Boulevard, Suite 201, Santa Monica, CA 90405, USA.

Elke Wölfling (SV Schwechat), Hallen-WM-Teilnehmerin '95 und '97 über 60 m Hürden, 7fache Staatsmeisterin (60/100 m Hürden, 4x100 m). Anschrift: Dorfstraße 34, 8041 Graz.

Magazine

New Studies in Athletics, IAAF-Fachliteratur für Trainer, vierteljährlich. Englisch, Format 24 x 16,5 cm, Hochglanz, Fotos, Tabellen. Ausgabe 4/1989 Schwerpunkt Hochsprung, 136 Seiten; Ausgabe 3/1993 Schwerpunkt Speerwurf, 112 Seiten. S 80.- zzgl. Versand- und Portospesen je Heft. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

IAAF Outdoor Handbook 1996, englisch/französisch, 128 Seiten, Format 21 x 15 cm. Termine, Grand-Prix-Regeln für die Teilnahme am Crosslauf-Weltcup, Meeting-Rekorde, Grand-Prix-Sieger 1985 - 1995, Weltrekorde bei Grand-Prix-Meetings, qualifizierte Athleten. S 60.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

International Sport, englisch/französisch/spanisch, 112. Seiten, Format 28 x 19 cm. Vorschau Atlanta quer durch viele Sportarten, teilweise farbig, Hochglanz. Alle Weltrekorde, letzter Olympiasieger, letzter Weltmeister aller Bewerbe. S 40.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

Schwedische Olympiamannschaft Atlanta 1996, englisch/schwedisch, Format 21 x 14,5 cm, 128 Seiten. Kurzporträts mit Farbfotos sämtlicher schwedischer Olympiateilnehmer 1996, alle bisherigen schwedischen Medaillengewinner, kompletter Zeitplan für Atlanta. S 80.- zzgl. Versand- und Portospesen. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

Fit trinken, Fibel über die Notwendigkeit, während der Sportausübung Flüssigkeit zuzuführen. Hans Holdhaus (IMSB). Kostenfrei zu beziehen bei: DrinkVit, Schrödingerstraße 61, 9020 Klagenfurt, Tel. 0463/33444-0.

Vereine

Neue Vereine:

ATUS Leobersdorf, Gerhard Tschakert, Heroldgasse 7, 2544 Leobersdorf. Team Sport Lichtenegger, Franz Lichtenegger, Hauptstraße 369, 4822 Bad Goisern, Tel./Fax 06135/8525.

ASKÖ Traiskirchen, Urs Meier, Eschengasse 13, 2542 Kottlingbrunn.

Neue Anschrift:

ULC Tulln, Ulrike Fuxsteiner, Bonvicinistraße 2-4, 3430 Tulln.

Jugend-Treff

Hajdu Mokka Kinder LA-Europatreff von 20. bis 22. Juni in Debrecen / Ungarn. Kinder von 10 bis 12 Jahren verbringen ein Wochenende mit Leichtathletik, Ausflügen, Besichtigungen, Disco. Unterbringung in Mehrbett-Zimmern eines Internat. Kosten: S 300.-. Info: Gyula Kovacs, Teleki u. 20, 4024 Debrecen, Ungarn, Tel./Fax. 0036/52/368-699.

Kurs

Österreichische Trainerausbildung, der Bundesanstalt für Leibeserziehung (BALF) Innsbruck, 1. und 2. Semester - Grundkurs. 1. Teil: 22.-29. Juni 1997; 2. Teil: 5.-7. September; 3. Teil: 25.-28. September; 4. Teil: 9.-12. Oktober; 5. Teil: 24.-26. Oktober. Anmeldung: BAFL Innsbruck, Abteilung II, Fr. Höpferger, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/281366, Fax 0512/293221. Anmeldeschluß: 6. Juni.

Kartenservice

Eintrittskartenbestellung für ZIPFER Gugl Grand-Prix in Linz (9.7.), Organisationskomitee, Ziegeleistraße/Stadion, A-4020 Linz, Tel. 0732/667707. Fax 0732/655098.

Junioren-EM in Ljubljana (24.-27.7.), Kompas Turizem, Prazakova 4,

MEINUNGEN

Leserzuschriften müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln

Zur 100. Ausgabe

Glückwunsch zur 100. Ausgabe der LEICHTATHLETIK, zu den gelungenen Berichten und Schnapshots.

LEONHARD HUDEC, Leopoldsdorf

Gratulation an Kurt Brunbauer und sein Team für diese tolle Leistung. Nur wer selbst einmal versucht hat, Berichte zu Papier zu bringen kann verstehen, wieviel Schweiß dies verursacht. Danke für Eure Leistung.

**DER VORSTAND
des ULC Linz-Oberbank**

Frau Majda Erzen, 1000 Ljubljana, Tel. 00386/61313155, Fax 00386/61301431 (Tickets und Arrangements) oder das Büro in Österreich von Kompas Touristik, Zimmermannsgasse 13, 1090 Wien, Tel. 0222/4022042, Fax 0222/4022825.
WM in Athen (1.-10.8.): WM-Organisationskomitee, 37 Kifissias Avenue, Marousi 15125 Athen, Tel. 00301/1/6834000, Fax 00301/1/6895330.

PERSONELLES

Geburtstag

GERT WEINHANDL, Nachwuchssportwart des ÖLV, wurde am 7. April in Villach 50. Einer kleinen Feier mit der Familie folgte eine etwas größere mit Sportsfreunden. Dietmar Millonig, Peter Sternard und Gabriele Miklautsch kamen gratulierten.

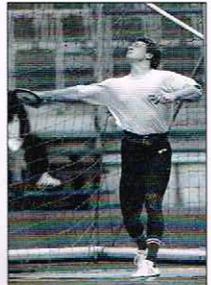
Karriere

ÖLV-Schatzmeister Dr. THOMAS PRAXMARER wurde nach eineinhalbjähriger Ausbildung auf Grund des allgemeinen Hochschul-Studiengesetzes die Berufsbezeichnung „Akademisch geprüfter Europarechtsexperte“ verliehen.

Todesfälle

Der vierfache Vize-Staatsmeister im Diskuswerfen, FRANZ SCHIMERA (Bild), verunglückte in der Nacht vom 26. April. Er kam mit seinem Auto bei Mattsee von der Fahrbahn ab und stieß frontal gegen das Portal des Wartbergtunnels. Schimera wurde aus dem Wrack geborgen. Der 26jährige starb an der Unfallstelle, das Auto brannte aus. Es gab keine Bremsspur. Schimera, der nach dem Training die Abendschule besucht hatte, ist nach Laurin Madl (1994) und Tanja Burits (1995) der dritte Sportler von Union Salzburg, der innerhalb von drei Jahren starb.

Überraschend erhielten wir die Todesnachricht von WOLFGANG PULTAR. Wir wissen derzeit nur, daß er an Herzversagen in den Räumen seines Versicherungsbüros starb. Pultar war lange Jahre sportlicher Leiter beim ULC profi Weinland und einige Zeit Mitarbeiter des ULC Mödling. Er wollte einen eigenen Verein gründen. Der langjährige Kassaprüfer und Melde- und Ordnungsreferent des NÖLV war ein Leichtathletikfanatiker. Seine Ideen und Absichten fanden nicht immer Befürworter. Er war eben Wolfgang Pultar.



14. Juni, 17 Uhr:

1. Int. Kalkalpen-Halbmarathon, Molln

Sport und Natur - diese Verbindung hat sich der Leichtathletik-Club Nationalpark Molln auf seine Fahnen geschrieben. Der Sport braucht eine natürlich erhaltene, gesundheitsfördernde Umwelt. Will ein Sportler langfristig erfolgreich sein, muß er die Belastbarkeitsgrenzen seines Körpers und seine Reserven genau beachten - auf die gleiche Weise, wie es mit dem Naturhaushalt geschehen sollte.

Im Jahr der Eröffnung des Nationalparks Kalkalpen gibt es am 14. Juni erstmals einen Halbmarathon. Eine 4,5-Kilometer-Runde ist viermal zu bewältigen, der Kurs ist flach, asphaltiert und schnell. Die Wanderschuhe können getrost zu Hause bleiben. Es sei denn für einen Ausflug in die Bergwelt des Nationalparks. Ein dreitägiges „Fest für den Nationalpark Kalkalpen“ bietet Sportlern und Naturliebhabern manche Attraktion. Molln im südöstlichen Oberösterreich ist Ausgangspunkt für natürlich-sportliche Unternehmungen.



AUFTANKEN heißt es für Gudrun PFLÜGER beim Katrin-Berglauf.

Bild: Kurt Brunbauer

15. Juni, 10 Uhr:

Katrin-Berglauf, Bad Ischl

Im Salzkammergut da kann man gut lustig sein - und berglaufen. Der Lauf auf die Katrin bei Bad Ischl ist drei Wochen vor der European Trophy in Ebensee die letzte Qualifikationsmöglichkeit. Für Gudrun Pflüger, Helmut Schmuck und Peter Schatz ist diese Angelegenheit kein Thema, dennoch jagen sie mit dem Laufvolk den Berg (4,5 km, Höhendifferenz 928 m) hoch. Die Zeitnehmung per Chip, bei Straßenläufen obligat, feiert Bergprämie. Nicht vergessen: S 300.- für Chip-Einsatz & S 30.- für die Miete mitbringen. Kaiserwetter ist für Bad Ischl nichts außergewöhnliches, zusätzlich sollte die Teilnahme für die Volksläufer Vergnügliches bieten: „Von der Gratis-Zaunergäule, einem kostenlosen Saunabesuch und Seilbahngutscheinen für Begleitpersonen bis zum Obst- und Kuchenbuffet im Ziel wird alles da sein, was das große Bergläuferherz begehrt“, verspricht Doris Kasthuber vom Stadamt Bad Ischl.

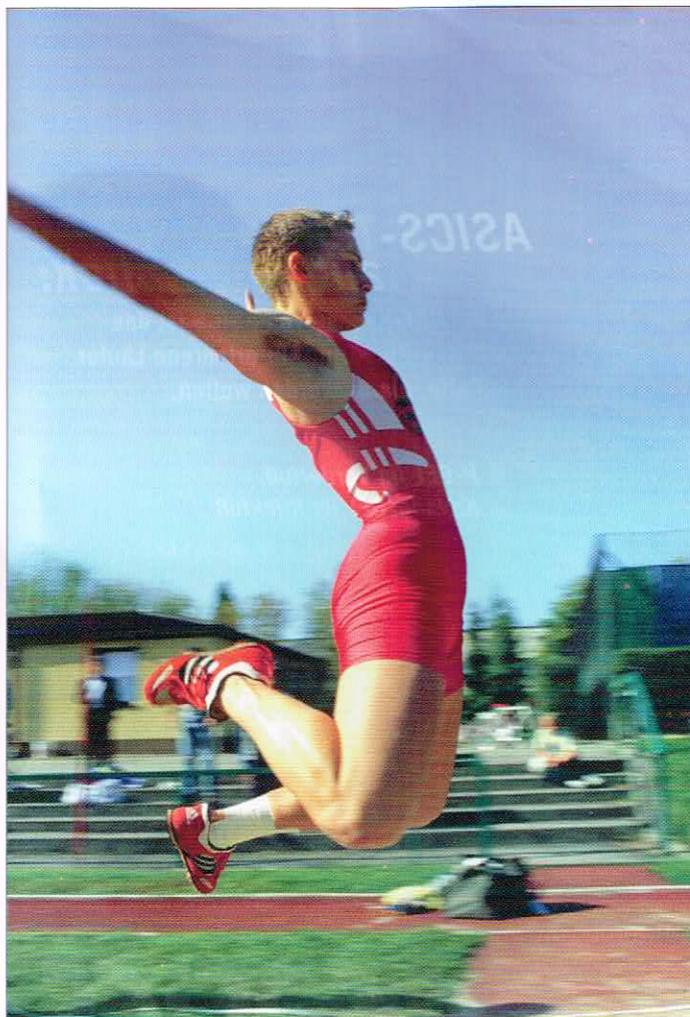
<http://www.salzkammergut.net/katrinberglauf/>

<http://www.bnet.co.at/ptiming>



WIR PRÄMIEREN originelle Leichtathletikfotos. Ambitionierte „Sportfotografen“ haben die Chance, bei unserem Leserfoto-Wettbewerb zu gewinnen. Schickt Eure Bilder (Farbfotos oder Dias) an: **LEICHTATHLETIK**, Helmut Ploberger, Kennwort: „Leserfoto“, Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz (wenn Rücksendung erwünscht, frankiertes Kuvert beilegen). In jeder Ausgabe veröffentlichen wir ein Foto, **adidas** spendiert dem Gewinner ein Paar Laufschuhe.

Aus den „Bildern des Monats“ wählen wir im Dezember das Foto des Jahres und dotieren es mit einem Überraschungs-Sonderpreis.



Siegerbild: IM LANDEANFLUG von Norbert Breuer, Ottensheim

Redaktionsschluß: 10. Juli

Das nächste Heft erscheint am 30. Juli