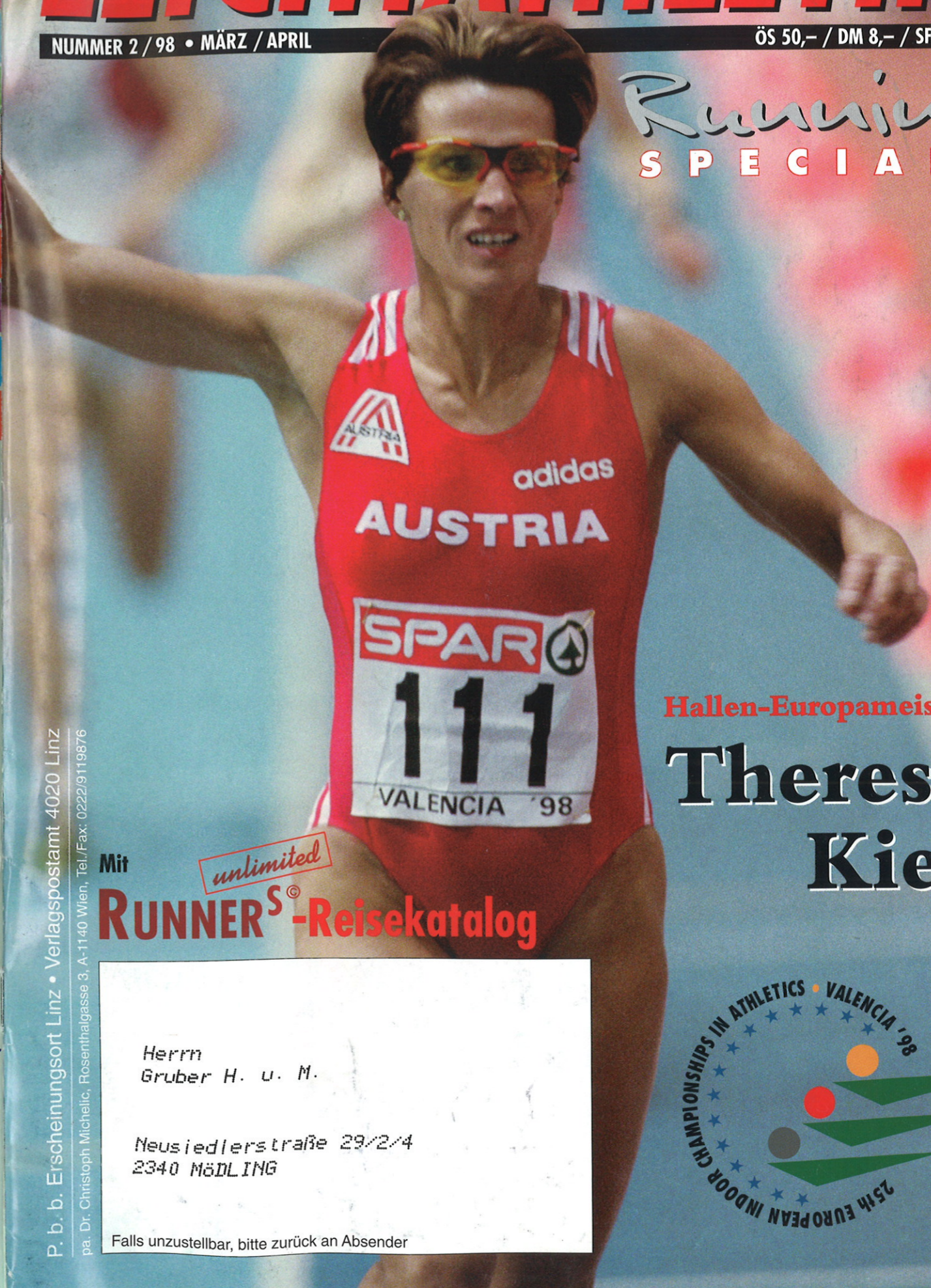


LEICHTATHLETIK

NUMMER 2 / 98 • MÄRZ / APRIL

ÖS 50,- / DM 8,- / SFR 7,-

Running SPECIAL



Hallen-Europameisterin

Theresia Kiesel



DIE HIGHLIGHTS:

- 10 JAHRE NYC™
- ROCK'N'ROLL, S. Diego
- MEDOC MARATHON
- CALVIA Mallorca
- HONOLULU MARATHON
- LONDON, 18. April 1999
- BOSTON, 19. April 1999
- MILLENNIUM, 1. Jan 2000



Osterreichs Besten in NY 1997: Fritz Lange 61. Platz, 2:34:14

*Reisen zu den großen
Marathonkämpfen 1998/99*

unlimited RUNNERS[©]

P. b. b. Erscheinungsort Linz • Verlagspostamt 4020 Linz
pa. Dr. Christoph Michelic, Rosenthalgasse 3, A-1140 Wien, Tel./Fax: 0222/9119876

Mit **unlimited**
RUNNERS[©]-Reisekatalog

Herrn
Gruber H. u. M.

Neusiedlerstraße 29/2/4
2340 MÖDLING

Falls unzustellbar, bitte zurück an Absender

Endura

BETTER LIVING THROUGH SCIENCE.

GRÖßERE
ZELLEN DIREKT UNTER DER
FERSE ABSORBIEREN DIE
AUFPRALLKRÄFTE-DADURCH
MEHR COMFORT UND
DÄMPFUNG.

KLEINERE
HEXAGONALE ZELLEN AUF DER
INNEN- UND AUßENSEITE
DER ZWISCHENSÖHLE BRINGEN
BESSERE STABILITÄT UND
FÖHRUNG.

PUMA CELL
BESTEHT AUS POLIURETAN MIT EINEM
HOHEN ANTEIL AN ELASTOMEREN AUS
DEM UNTERSCHIEDLICH GRÖSSE
HEXAGONALE ZELLEN GEFÖRMT SIND

DIE ZELLEN DÄMPFEN OPTIMAL
UND HALTEN LÄNGER ALS
EVA-SCHAUM.

PUMA CELL
DÄMPFUNG BEHALT 90%
SEINER EIGENSCHAFTEN OBER
DIE GESAMTE LEBENSDAUER
DES SCHUHS.



www.puma.com
www.foxsports.com

Vom Redaktionstisch

Läufer sind Reisende. Die soll man bekanntlich nicht aufhalten. Und Reisende wissen viel zu erzählen. Spricht alles dafür, ihre Geschichten in einem „Running Special“ zu drucken. Im Farbmagazin mit dem Reisekatalog zu den großen Marathonläufen dieser Welt dreht sich alles um Laufen, Leichtathletik und Reisen. Ziemlich dynamische Hobbies der „Runner's unlimited“.



KURT BRUNBAUER
Chefredakteur

Jeder Schritt ist Fort-Bewegung. Ins eigene Ich, in ein fremdes Land, zu Freunden. Der Weg, so mühsam er sein kann, lohnt immer. Ein Ziel wird erreicht. Erfahrungen bereichern das Leben. Für viele Menschen wäre das Leben ohne Laufen eine fade Sache. Matthias Strobl, der 73jährige österreichische Seniorenmeister, bestreitet Wettkämpfe, wann immer es ihm möglich ist. Nach den Crosslaufmeisterschaften in Bad Tatzmannsdorf sah ich ihn eine Woche später in Leonding beim 10-Meilen-Lauf wieder:

„Du schon wieder unterwegs?“
„Ja, i muß! Herumsitzen ist was für die Alten.“
Kein Ziel zu haben, wäre Stillstand. Stillstand ist Rückschritt. Auf zu neuen Zielen in diesem Jahr! Die einzigen Grenzen gibt der Globus vor.

Nächstes gemeinsames Ziel einer österreichischen Hundertschaft an Läufern und der LEICHTATHLETIK ist der London-Marathon. Am 12. Mai (Zustellung der Ausgabe) lesen Sie darüber bei uns. Unsere Redakteure sind dort, wo was passiert. Bei den Hallen-Europameisterschaften in Valencia (Kiesl-Gold) waren wir Öster-

reichs einzige Sportzeitung. Nicht anders bei den Österreichischen Crosslaufmeisterschaften im Burgenland. Was andere als Nebensache abtun: Für uns ist Laufen die Hauptsache.

THERESIA KIESL
wurde in Valencia
Hallen-Europameisterin
im 1.500-m-Lauf

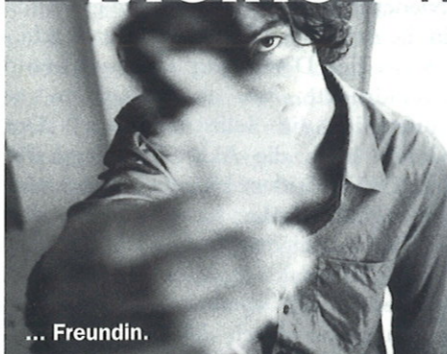


Titelbild:
PLOHE



ERSTE QUALITÄT: STARTHILFE FÜR JUNGE LEUTE

Meine Erste ...



Irgendwann sucht jeder die erste eigene Wohnung. Und muß die erste Kautionszahlung. Und jeden Ersten im Monat die Miete. Und will sein erstes Auto haben und vielleicht die erste größere Reise unternehmen. Am besten, Sie kommen in Ihre nächste Erste Bank-Filiale und fragen uns nach dem Erste-Konto mit Startbonus. Dieses Konto ist ideal für alle Zahlungen, die man tätigen muß,

um sich erste Wünsche zu erfüllen – und kostet jungen Leuten außerdem null. (Fragen Sie uns zusätzlich nach: Erste-Profit-Card, Erste-Gewinnspargbuch, Erste-Traffic-Set, Erste-AutoTeilen und Erste-Wohnbauberatung.) Weitere Informationen unter <http://www.erstebank.at> oder in Ihrer nächsten Erste Bank.

Nehmen Sie uns beim Namen.

ERSTE BANK

Das Wunder von Valencia



ROT-WEISS-ROT JUBELT.
Gold für Theresia KIESL bei den Hallen-Europameisterschaften.
Bild: Thomas FRÖHLICH

VALENCIA. An den Orangenbäumen um den Sportpavillon Luis Puig in Valencia reiften die süßesten Früchte. Theresia Kiesel pflückte Gold vom europäischen Medaillenbaum.

Die 34jährige Trauerin Theresia Kiesel erlebte im spanischen Süden einen neuen Frühling. Mit ihr die österreichische Leichtathletik. Valencia der Lenz ist da. Daheim fehlt eine geeignete Halle um den Sport im Winter ausüben zu können - den Athleten blieb nur der Weg in die Fremde. Als Jahres-Weltbeste war Kiesel



DIE MITTE ist der beste Platz.
Theresia KIESL flankiert von der Polin Lidia CHOJACKA (rechts, 2.) und Violeta SZEKELY aus Rumänien.
Bild: PLOHE

zu den Hallen-Europameisterschaften angereist, mit Gold um den Hals kehrte sie heim.

Der intensive Trainingswinter der zweifachen Mama fand vorwiegend im Freien statt. Die milden Temperaturen gestatteten die Tempoläufe zu Hause. Zwei Wochen war sie mit der Kärntnerin Stephanie Graf in Viareggio. Die nötige Wettkampfhärte erwarb sie sich durch mehr Hallenmeetings als Trainingsseinheiten unterm Dach.

Kiesel, 111

Sieben Runden auf der blauen Kunststofflaufbahn wurden zum Triumphzug der Österreicherin. Kiesls Startnummer 111 beinhaltete die Noten für die beste Taktik, die Spurtkraft und das Ergebnis.

Der Bummelei zu Beginn des 1.500-Meter-Finales machte „die Chefin“ nach dem ersten Drittel der Distanz ein frühes Ende. Mit einem Zwischenspurt riß sie das Feld auseinander und übernahm die Führung. „Wer soll das Tempo machen, wenn nicht ich?“ Diese Taktik bezeichnete Kiesel im Nachhinein als „perfekt“. Der erste Angriff flößte den Gegnerinnen Respekt ein. Zwei Runden vor Schluß versuchten die Polin Lidia Chojacka und die Deutsche Silvia Kühnemund die Lücke zur dominierenden Österreicherin zu schließen. Kiesel steigerte erneut und lief das Rennen von der ersten Position souverän nach Hause. Mit 4:13,62 Minuten hatte Österreichs Frontfrau im Ziel mehr als eine Sekunde Vorsprung auf die zweitplatzierte, 14 Jahre jüngere Polin. „Die letzten 200

Meter hab' ich nicht mehr links und rechts gschaut, bin nur mehr grennt.“ Kiesls Goldmedaille war die sechste eines(r) österreichischen Leichtathleten(in) bei Hallen-Europameisterschaften.

So sicher und zielstrebig Kiesel auf der Laufbahn unterwegs war, die Situation als Siegerin einer internationalen Meisterschaft war eine neue: Zuerst wollte sie in den Zuschauerraum, um mit ihren Fans zu feiern. Das war wegen der Begrenzung durch die Radrennbahn und Bandenwerbung nicht möglich. Dann erwischte sie den falschen Abgang in die Niederungen der Halle. Ehe sie glücklich in die Arme von Trainer Helmut Stechemesser fiel. Den Mann am Bandenrand beeindruckte, „wie sie das Rennen gelaufen ist, die Selbstsicherheit.“ Der Coach hatte die Akkreditierungskarte von ÖLV-Präsident Helmut Donner umgehängt. Ein Ordner hatte ihm zuvor den Zutritt verweigert.

„Goldmedal, representing Austria, Theresia Kiesel“ schallte es zwanzig Minuten später durch den Sportpavillon. Den bewegenden Moment der Medaillenübergabe teilte Erika Strasser, Österreichs Vertreterin im Vorstand des Europäischen Leichtathletikverbandes, mit der Athletin.

Pech für Graf

Mutig, frech, nicht vom Plan abweichend, stürmte die Kärntnerin Stephanie Graf ins Finale des 800-Meter-Bewerbes. Wollte auch ihren Teil zum spanischen Wunder beitragen. Dabei mußte sie bereits im Semifinale an ihre Grenzen lau-



SCHEIBENWISCHER. Die Konkurrentinnen zurückhaltend: Stephanie GRAF.
Bild: PLOHE

fen: 2:01,96 Minuten waren für den Einzug unter die besten Sechs notwendig. Den Titel holte die Tschechin Ludmila Formanova in 2:02,30 Minuten. Graf wurde Opfer einer Rempel. Zu Beginn der letzten Runde formierte sich die Spitzengruppe mit ihr zum Spurt. Die Bulgarin Petya Strashilova schubste Graf in der Kurve. Dadurch fiel sie der vor ihr laufenden Holländerin Stella Jongmans in den Schritt und stolperte selbst von der Bahn. Statt Freude über einen Medaillenplatz herrschte Frust über Rang sechs (2:07,99 min).

Halbes Finale

Mit zweiten Vorlauf-Plätzen qualifizierten sich die 400-Meter-Läufer Rafik Elouardi (47,51 sek) und Andreas Rechbauer (47,75 sek) für das Semifinale. Elouardi zog die Spur im Oval und ließ auf der Zielgeraden nur den Briten Sean Baldock vorbei. Umsichtig kontrollierte er das Geschehen neben und hinter ihm. Anders Elouardis Klubkollege vom LCC Wien, der auf der ungünstigen Innenbahn laufend, Ausgangs der ersten Kurve alle Konkurrenten vor sich sah. Rechbauer über die kritische Situation: „Kein Problem. Ich fühlte mich stark genug,



Des kummt ma spanisch vor: Wo's immer warm is hams a Halle und bei uns muußt im Winter im Freien trainier'n.

den für das Weiterkommen notwendigen zweiten Platz zu erreichen.“ Auf der Zielgeraden kämpfte er sich bis auf 12 Hundertstel an Laufsieger Emmanuel Front (Frankreich) heran. Mit fünften Plätzen und schwächeren Zeiten schieden Elouardi und Rechbauer in Runde zwei überraschend aus.

Sprinter Martin Lachkovics teilte das Schicksal der Viertelmeiler und mußte nach persönlicher Bestzeit von 20,93 Sekunden und dem Vorlaufsieg über 200 Meter im Halbfinale mit 20,96 die Segel streichen: „Das war nix...“ Drei Hundertstel gingen auf's Endlaufglück ab.

Zwei Hundertstel oder mehr

Knapp verpaßt ist auch vorbei. Damit mußten Sprinterin Karin Knoll und Hürdenläufer Elmar Lichtenegger umgehen. Für Knoll waren 7,42 Sekunden im 60-Meter-Lauf, für den Mann mit dem Zopf 7,72 jeweils zwei Hundertstelsekunden zuviel. Beide mußten sich nach dem Vorlauf verabschieden. Bei Knoll glich sich die Härte aus. Als 15. in 24,22 Sekunden aus fünf 200-Meter-Vorläufen rutschte sie gerade noch ins Semifinale, wo sie einen Platz gutmachen konnte.

800-Meter-Läufer Michael Wildner, Fünfter der letzte Hallen-EM, brauchte für seine Hausstrecke 1:50,94 Minuten und kam über den sechsten Platz im Vorlauf nicht hinaus. Aus seinen Worten klang Enttäuschung: „Hoffentlich kommt das Feuer einmal im Sommer - sonst kann ich's eh bleiben lassen.“

Für die 22jährige Oberösterreicherin Brigitte Mühlbacher war Valencia die erste „große“ Meisterschaft. In einem schwächeren Vorlauf als ihrem, wäre sie mit den erzielten 2:05,48 Minuten (5.) in der nächsten Runde gewesen.

Ein bekannt Guter

Im 3.000-Meter-Lauf der Männer überlistete der zweifache Attnanger-Meile-Sieger John Mayock in 7:55,09 Minuten drei Spanier. Der Brite nutzte die Uneinigkeit der Spanier und schoß in der Schlußrunde wie ein Pfeil durch die Mauer aus rotgelben Läufern. Die Pfliffe des Heimpublikums klangen wie Musik in den Ohren von Sir John, der sich keine Vorwürfe machen brauchte, unfair gewesen zu sein.

Massensturz gleich nach dem Start im Damenrennen über die gleiche Distanz: Die Rumänin Gabriela Szabo rappelte sich schnell wieder hoch, übernahm mit Fernanda Ribeiro (Portugal) die Renngestaltung und knipste im Ziel das Glanzlicht der Europameisterin an (8:49,96 min).

Als Aktmodell posierte Yolanda Chen am Ende ihrer leichtathletischen Karriere (vor zwei Jahren) für den russischen Playboy. Das dunkelhaarige Superweib kommentierte für das Fernsehen den

Land & Leute

Valencia

Spaniens drittgrößte Stadt (800.000 Einwohner) ist südländisch lebhaft. Von Griechen gegründet, im 15. und 16. Jahrhundert Zentrum des Handels und der Kultur im Mittelmeerraum, ist Valencia heute eine Stadt zwischen Tradition und Moderne. Im alten Teil tragen Kathedralen und Gebäude die Patina der Geschichte, außerhalb des Zentrums entstehen futuristische, weiße Gebilde: Das Aquarium wird so groß wie amerikanische Sea World's. Der valencianische Küstenstreifen ist ein einziger ausgedehnter Strand. In kleinen Restaurants wird Fisch schmackhaft zubereitet. Nationalgericht ist Paella. Sie wird über Holzfeuer angerichtet und enthält Reis, Huhn, Kaninchen, Schnecken, Fisolen, Tomaten, Öl, Salz, Safran und roten Paprika. Die fruchtbareren Ebenen bieten sich dem Reisenden als Orangengarten dar. Temperatur Anfang März: ca. 20 Grad.

Weltrekordsprung ihrer Nachfolgerin Ashia Hansen (Großbritannien). Die 26jährige dunkelhäutige Schöne setzte 15,16 Meter in den Sand. Damit hatte sie Weltmeisterin Sarka Kasparikova (Tschechien) 40 Zentimeter abgenommen. Der Ukrainerin Anzhela Balakhnova gelang im Stabhochsprung mit 4,45 Metern der zweite Hallen-Weltrekord der EM.

Deutschland war mit fünf Goldmedaillen erfolgreichste Nation der Hallen-Europameisterschaften. Im Stabhochsprung belegten die DLV-Akrobaten Tim Lobinger, Michael Stolle und Daniel Ecker die Plätze Eins, Zwei und Drei.



SPANISCHES TRAUMA.
Gentleman-John MAYOCK bereitete den Heimläufern eine Niederlage.
Bild: PLOHE

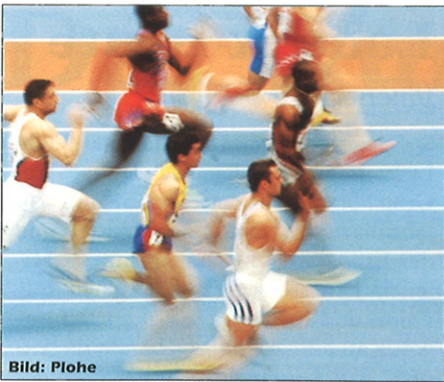


Bild: Plohe

22,22, 8. Dimitris Kokotis (GRE) 2,22.
Stab:

1. Tim Lobinger (GER) 5,80, 2. Michael Stolle (GER) 5,80, 3. Daniel Ecker (GER) 5,75, 4. Monxu Miranda (ESP) 5,70, 5. Javier Garcia (ESP) 5,60, 6. Martin Voss (DEN) 5,60, 7. Ilian Efremov (BUL) 5,60, 8. Romain Mesnil (FRA) 5,50.
Weit:

1. Alexey Lukashevich (UKR) 8,06, 2. Carlos Calado (POR) 8,05 (8,04), 3. Emmanuel Bangué (FRA) 8,05 (7,92), 4. Aleksey Musikhin (RUS) 8,00, 5. Yago Lamela (ESP) 7,95, 6. Romuald Ducros (FRA) 7,84, 7. Kader Klouchi (FRA) 7,84, 8. Kostas Koukodimos (GRE) 7,74.
Drei:

1. Jonathan Edwards (GRB) 17,43, 2. Charles Friedeck (GER) 17,15, 3. Serge Helan (FRA) 17,02, 4. Rogel Nachum (ISR) 16,93, 5. Raul Chapado (ESP) 16,87, 6. Yuriy Osipenko (UKR) 16,86, 7. Vyacheslav Taranov (RUS) 16,75, 8. Francis Agyepong (GRB) 16,57.
Kugel:

1. Sven-Oliver Buder (GER) 21,47, 2. Mika Halvari (FIN) 20,59, 3. Arsi Harju (FIN) 20,53, 4. Dragan Peric (YUG) 20,21, 5. Roman Virastyuk (UKR) 20,19, 6. Miroslav Menc (CZE) 20,17, 7. Manuel Martinez (ESP) 20,09, 8. Alexander Bagach (UKR) 19,89.
Siebenkampf:

1. Sebastian Chmara (POL) 6.415 (60 m: 7,12 - Weit: 7,65 - Kugel: 15,70 - Hoch: 2,17 / 60 m Hürden: 7,98 - Stab: 5,20 - 1.000 m: 2:42,31), 2. Dezső Szabo (HUN) 6.249 (7,00 - 7,50 - 14,40 - 2,02 / 8,09 - 5,30 - 2:38,12), 3. Lev Lobodin (RUS) 6.226 (6,83 - 7,35 - 15,60 - 1,99 / 7,79 - 5,00 - 2:45,05), 4. Tomas Dvorak (CZE) 6.175 (6,95 - 7,47 - 16,47 - 1,99 / 7,79 - 4,70 - 2:44,89), 5. Jon Magnusson (ISL) 6.170 (6,90 - 7,48 - 15,19 - 1,99 / 8,03 - 5,10 - 2:45,65), 6. Aleksandr Aberbukh (RUS) 6.144 (6,95 - 7,15 - 14,46 - 2,02 / 8,36 - 5,60 - 2:44,70), 7. Indrek Kaseorg (EST) 6.055 (7,14 - 7,27 - 13,98 - 2,05 / 8,00 - 5,00 - 2:39,85), 8. Javier Benet (ESP) 6.044 (7,02 - 7,33 - 14,41 - 2,02 / 7,88 - 4,60 - 2:37,75).

FRAUEN:

60 m:

1. Melanie Paschke (GER) 7,14, 2. Frederique Bangué (FRA) 7,18, 3. Odiah Sidibe (FRA) 7,22, 4. Katerina Thanou (GRE) 7,23, 5. Katerina Koffa (GRE) 7,24, 6. Irina Pukha (UKR) 7,28, 7. Andrea Philipp (GER) 7,28, 8. Alenka Bikar (SLO) 7,40. 2. Vorlauf: 1. Andrea Philipp (GER) 7,20... 6. Karin Knoll (AUT) 7,42 (Gesamt: 17. von 22).
200 m:

1. Svetlana Goncharenko (RUS) 22,46, 2. Melanie Paschke (GER) 22,50, 3. Katerina Koffa (GRE) 22,86, 4. Birgit Rockmeier (GER) 23,24, 5. Donna Fraser (GRB) 23,53, 6. Natalya Voronova (RUS) 24,29. 3. Semifinale: 1. Katerina Koffa (GRE) 22,89... 4. Karin Knoll (AUT) 24,33 (Gesamt: 14. von 29). 1. Vorlauf: 1. Birgit Rockmeier (GER) 23,05... 3. Karin Knoll (AUT) 24,22.
400 m:

1. Grit Breuer (GER) 50,45, 2. Ionela Tirlea (ROM) 50,56, 3. Helena Fuchsova (CZE) 51,22, 4. Ester Goozens (NED) 51,82, 5. Irina Rosikhina (RUS) 52,73, 6. Hana Benesova (CZE) 54,89.
800 m:

1. Ludmila Formanova (CZE) 2:02,30, 2. Malin Ewerlöf (SWE) 2:03,61, 3. Judith Varga (HUN) 2:03,81, 4. Stella Jongmans (NED) 2:03,82, 5. Petya Strashilova (BUL) 2:05,74, 6. (von 25) Stephanie Graf (AUT) 2:07,99. 1. Semifinale: 1. Malin Ewerlöf (SWE) 2:01,53... 3. Stephanie Graf (AUT) 2:01,96. 2. Vorlauf: 1. Stephanie Graf (AUT) 2:04,24. 4. Vorlauf: 1. Larisa Mikhaylova (RUS) 2:04,49... 5. Brigitte Mühlbacher (AUT) 2:05,48 (Gesamt: 18. von 25).
1.500 m:

1. (von 12) Theresia Kiesel (AUT) 4:13,62, 2. Lidia Chojacka (POL) 4:14,93, 3. Violeta Szekely (ROM) 4:15,54, 4. Silvia Kühnemund (GER) 4:15,64, 5. Lumina Gogirlea (ROM) 4:16,68, 6. Maite Zuniga (ESP) 4:18,41, 7. Brigitta Tusai (HUN) 4:18,44, 8. Frederique Quentin (FRA) 4:18,94.

3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:44,89, 3. Andrey Zadorozhny (RUS) 3:44,93, 4. Andres Diaz (ESP) 3:45,18, 5. Leszek Zblewski (POL) 3:45,67, 6. Branko Zorko (CRO) 3:45,83, 7. Antonio Travassos (POR) 3:46,00, 8. Jose A. Redolat (ESP) 3:48,74.
3.000 m:

1. John Mayock (GRB) 7:55,09, 2. Manuel Pancorbo (ESP) 7:55,23, 3. Alberto Garcia (ESP) 7:55,24, 4. Isaac Vicosia (ESP) 7:55,45, 5. Sergey Lebed (UKR) 7:55,62, 6. Ovidiu Olteanu (ROM) 7:56,09, 7. Massimo Pegoretti (ITA) 7:56,27, 8. Bouabdellah Tahri (FRA) 7:59,17.
60 m Hürden:

1. Igor Kazanov (LAT) 7,54, 2. Tomasz Scigaczewski (POL) 7,56, 3. Mike Fenner (GER) 7,58, 4. Jonathan Nsenga (BEL) 7,59, 5. Dan Philibert (FRA) 7,60, 6. Yevgeniy Pechenkin (RUS) 7,66, 7. Andy Tulloch (GRB) 7,66, 8. Roland Mehlich (POL) 7,68. 1. Vorlauf: 1. Andy Tulloch (GBR) 7,56... 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,72 (Gesamt: 17. von 27).
Hoch:

1. Artur Partyka (POL) 2,31, 2. Vyacheslav Voronin (RUS) 2,31, 3. Tomas Janku (CZE) 2,29, 4. Jan Janku (CZE) 2,26, 5. Lambros Papakostas (GRE) 2,26, 6. ex aequo Elvir Krehmic (BSH) und Dragutin Topic (YUG)

1. Nils Schumann (GER) 1:47,02, 2. Marko Koers (NED) 1:47,20, 3. Vebjörn Rodal (NOR) 1:47,40, 4. James Nolan (IRL) 1:47,81, 5. David Matthews (IRL) 1:48,37, 6. Ivan Komar (BLR) 1:50,94. 4. Vorlauf: 1. Lukas Vydra (CZE) 1:49,23... 6. Michael Wildner (AUT) 1:50,94 (Gesamt: 18. von 22).
1.500 m:

1. Rui Silva (POR) 3:44,57, 2. Kader Chekhamani (FRA) 3:4

Österreichs Medaillengewinner bei Hallen-Europa- und -Weltmeisterschaften

Hallen-Europameisterschaften:		1972	4x1-Runde-Staffel (Kepplinger, Sykora, Holzschuster, Mähr)
Gold:		1978	Karoline Käfer (400 m)
1970	Ilona Gusenbauer (Hoch)	1979	Karoline Käfer (400 m)
1970	Maria Sykora (800 m)	1982	Martin Toporek (5.000 m Gehen) *
1986	Dietmar Millionig (3.000 m)	1989	Sabine Tröger (200 m)
1989	Andreas Berger (60 m)	1990	Hermann Fehringer (Stab)
1990	Klaus Bodenmüller (Kugel)	1992	Ljudmila Ninova (Weit)
1998	Theresia Kiesel (1.500 m)	1994	Sabine Tröger (200 m) Klaus Bodenmüller (Kugel) Sigrid Kirchmann (Hoch)
Silber:			
1973	4x1-Runde-Staffel (Haest, Kepplinger, Mähr, Käfer)		
1980	Karoline Käfer (400 m)		
1994	Ljudmila Ninova (Weit)		
Bronze:			
1970	4x1-Runde-Staffel (Sykora, Ortner, Kepplinger, Burger)	1991	Silber: Klaus Bodenmüller (Kugel)
1971	Maria Sykora (400 m)	* Demonstrationbewerb	

Hallen-Weltmeisterschaften:

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

Mit der 03 bei **Sport Konrath** vorbei!

Böffler
funktionelle Sportmode

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,-
Zoom Rotational	1.499,-

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 Eldoret (weiß/rot)	1.499,-

Spezielle Geländelaufschuhe von Nike für die Wintersaison

NIKE Air Terra Sertig	1.699,-
NIKE Air Humara	1.499,-
NIKE Air Terra Albis	1.399,-
NIKE Air Terra Outback II	1.399,-
NIKE Air Terra Cairn	999,-

GORE TEX Jacken in Schlupf- und Durchzipversion von 1.739,- bis 2.699,-

Windbreaker (Gilet)	649,-
TRANSTEX - Das überlegene Unterwäschesystem	
Rolli, langarm	599,-
T-Shirt, langarm	469,-
T-Shirt, kurzarm	429,-
T-Shirt, ärmellos	349,-
Unterhose (mit Windschutz) lang	549,-
Unterhose (mit Windschutz) kurz	349,-
Slip (mit Windschutz)	259,-

Das überlegene Unterwäschesystem auch für Damen!

NIKE DRI F.I.T. - Programm 98 bereits lagernd.

Show me the way...

Sport Konrath

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel. und Fax 01/7123485

...wo NIKE zu Hause ist!

Öffnungszeiten:

Mo - Fr	9 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ durchgehend
Sa	9 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ durchgehend
langer Sa	9 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ durchgehend

25. 4. '98: Test a Shoe im Wiener Prater! Infos:01/7123485

Eine wundersame Laufgeschichte Die Mühlen sind des Läufers Lust

von und mit  **WUNDSAM**

SAN VITTORE OLONA. Im Crosslauf-Weltcup gibt es eigenartige Streckenführungen. Über den Kontinent laufend, entdecken Österreicher die „Juwelen“ im Gelände.

Anders als oft angenommen sind die Strecken des internationalen Crosslaufgeschehens keineswegs immer autobahnbreite, plattgewalzte Pisten durch gepflegte Parks. Man bemüht sich der Bedeutung des Wortes Crosslauf gerecht zu werden. So hat der Kurs in Belfast eine Passage bei der man zuerst einen 45 Grad steilen Hang quert, um ihn am Ende erklimmen zu dürfen. 20 saftigsteile Höhenmeter irritieren spätestens ab der vierten Runde Auge, Waden und Willenskraft. Das allseits gehäufte Kriterium der Eurocross-Strecke in Luxemburg ist ein deftiger Anstieg durch tiefen Sand mit ein paar herzerwärmenden Steilstufen im Mittelteil. Trotz dieser erlebten läuferischen Lustigkeiten kam ich bei der Besichtigung eines Laufes aus dem Staunen nicht mehr heraus: Der „Cinque Mulini“ schlägt sie alle!

Über (Tür-)Stock und Stein(-Stufe)

Vor der Reise ins nahe Mailand gelegene San Vittore Olona hatte ich das eigenartige Gerücht vernommen, daß der Kurs durch ein paar Mühlen (= Mulini) führen würde. Gute Idee dachte ich, und stellte mir eine „Scheunentor rein - in der Mitte durch - Scheunentor raus“-Variante vor. Die Wirklichkeit sah anders aus: Aus dem vollen Lauf eine scharfe Linkskurve außen um den Stall. Der Boden ist festgetreten und hart, die 12er-Spikes jammern um die Kurve, wie stumpfe Nä-

gel auf rostigem Blech. Nur nicht zu weit abtragen lassen, sonst triffst du statt der nächsten Tür den an sich niedlichen, durch den Wirbel aber etwas überreizten Schäfer, den Hüter des Hauses. Der Sprung über eine Steinstufe führt ins nebelige Halbdunkel des Mahlraumes. Das sanfte Knirschen der Mühlsteine vermischt sich mit dem Kreischen der Spikes, die, um die nächste Kurve gezwungen, den Steinboden durch den aufgelegten Teppich bearbeiten. Im rechten Winkel geht's nach links, während man an allerlei altertümlichem Gerät vorbeifliegt. Zwei Schritte und ein Satz über fünf Stufen führen nach oben, zurück ins Freie. Das 75 mal 180er-Türl sollte besser nicht verfehlt werden. Der Türstock ist solider Backstein. Bei sanfter Landung in tiefem Sand empfiehlt sich eine bereits nach rechts gedrehte Position als gesund, da ansonsten der Zugang zu dem wunderhübschen, überdachten Holzbrückerl ein Problem darstellen könnte. Ein schneller Blick in die unter der Brücke gurgelnden Schaufeln der Wassermühle überzeugt mich davon, nicht über das Geländer zu stürzen. Der Ausgang der Brücke entläßt die Läufer zu ein paar Schritten „normalen“ Laufens, ...vor dem Feld mit dem knöcheltiefen Mulch... und so weiter.

Von Lasse Viren bis Paul Tergat

Der besondere Reiz dieses Rennens zieht seit Jahrzehnten die Größten des Laufsports in das 7.000-Einwohner-Örtchen. Die Stargalerie im Klub der Freunde der Cinque Mulini läßt zwischen Gebirgs- und Keino keinen aus: Bayessas, Bordins, Skahs, Aouitas, über Ovetts und Coes, Shorters und Walkers bis zu Lasse Virens Bilder dokumentieren sechseinhalb Jahrzehnte Leichtathletikgeschichte.

Reizvoll ist die Überlegung, wie so ei-

ne Streckenführung vor 66 Jahren entstehen konnte. Leider reichte meine Zeit und / oder mein italienisch nicht aus, das zu recherchieren, was wiederum viel Platz für Phantasien läßt. Mir gefällt die Vorstellung, es würde sich um die Nachahmung einer wahren Geschichte handeln. Sicher nicht so historisch bedeutend wie etwa die von Marathon, eher so die „Jüngling verfolgt widerspenstige Dorfschönheit, bis sie sich freiwillig ergibt“-Abteilung. Bis zum 67ten Fünf-Mühlen-Lauf 1999, also bis ich die echte Geschichte erfahre und erzählen kann, dürfen wir uns dazu ein paar G'schichtln ausdenken.

Apropos: Heuer siegten Merima Demboba (Äthiopien) im Damenrennen (4. Anita Weyermann / Schweiz) und ein gewisser Paul Tergat (Kenya) bei den Männern.

Deine Idee, Dein Gewinn

Wie entstand diese kuriose Streckenführung der „Cinque Mulini“? Geschätzter Leser: Laß Deinen Ideen freien Lauf und schreib uns Deine frei erfundene Version (an die Redaktion der LEICHTATHLETIK, Eichendorffstraße 16, 4020 Linz). Aus allen Einsendungen wählen wir die phantastischste Geschichte. Und schicken sie dem Veranstalter der „Cinque Mulini“, bei dem wir für den Gewinner um eine kostenlose Unterbringung für das nächste Jahr anfragen. Wir besorgen für den „Kollegen“ die Presseakkreditierung und werfen uns für Dich auf die Schiene, die günstigste Bahnfahrt nach bella Italia zu organisieren.

Crosslauf-Weltcup 1997/98

Bewerbe mit Österreichern

15. Februar, Diekirch / LUX: Eurocross
10 Grad, sonnig
MÄNNER (10,2 km):
1. Josephat Machuka (KEN) 30:27, 2. Paulo Guerra (POR) 30:32, 3. Laban Chege (KEN) 31:12... 12. Günther Weidinger (IGLA Harmonie) 31:48... 35. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte) 34:18.

8. März, San Vittore Olona / ITA: 66. Cinque Mulini
16 Grad, sonnig
MÄNNER (10,8 km):
1. Paul Tergat (KEN) 34:37, 2. Hendrik Ramaala (RSA) 34:42, 3. Mark Bett (KEN) 34:45... 22. Peter Wundsam (SV RAIKA Reutte) 38:02... 25. Gerald Habison (LSV Kitzbühel) 38:34.

Crosslauf-Weltcup Endstand
MÄNNER:
1. Paul Tergat (KEN) 139 Pkte, 2. Thomas Nyariki (KEN) 119, 3. Paul Koech (KEN) 113, 4. Abel Chimukoko (ZIM) 73, 5. Mohammed Mourhit (BEL) 70, 6. Hendrick Ramaala (RSA) 69, 7. Yann Million (FRAU) 65, 8. Keith Cullen (GBR) 53, 9. Paul Kosgei (KEN) 53, 10. Domingos Castro (POR) 50.

FRAUEN:
1. Merima Denboba (ETH) 120, 2. Paula Radcliffe (GBR) 104, 3. Jackline Maranga (KEN) 98, 4. Julia Vaqueiro (ESP) 98, 5. Susan Chepkemei (KEN) 98, 6. Sally Barsosio (KEN) 95, 7. Gete Wami (ETH) 82, 8. Mariana Chirlila (ROM) 71, 9. Zahra Ouaziz (MAR) 71, 10. Colleen de Reuck (RSA) 67.



CROSS(-Läufer) der anderen Art: Peter WUNDSAM beim berühmten „Cinque Mulini“.
Bild: Elke Walch



KIPPSTANGEN wären ideal für die Kurventechnik von Günther WEIDLINGER. Bild: Harald Arnold

Erdbeben für die Maulwürfe

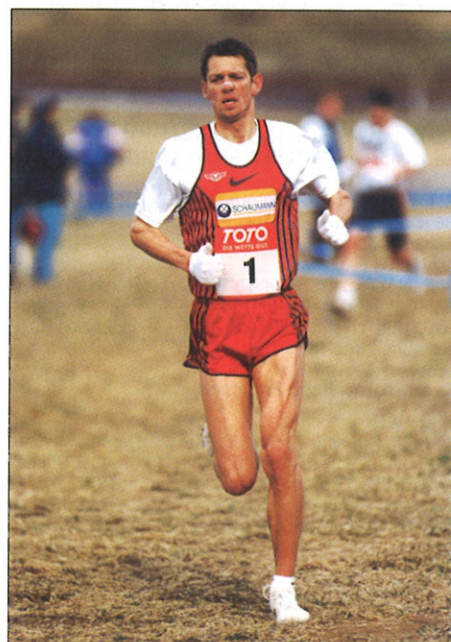
BAD TATZMANNSDORF. Den Funktionären bereitete die große Teilnehmerzahl Kopfschmerzen. Den Maulwürfen hat das Läuferbeben bei den Österreichischen Crosslaufmeisterschaften auf Lebzeiten die Lust am Wühlen verdorben. Alleine im Langstreckenlauf (9.350 m) trampelten 110 Männer über die Bad Tatzmannsdorfer Wiese.

Ein zweiter Satz Startnummern mußte her und der Bewerb Langstrecke wurde zweigeteilt. Zuerst durften die Leistungstärkeren ran. Titelverteidiger Michael Buchleitner (Laufunion Schau-

mann) erklärte die ganze Angelegenheit zur Chefsache. Dreieinhalb Wochen nach einer Leistenoperation bewegte sich der Leithammel der österreichischen Langstreckler in sicherer Entfernung vor der Herde. Robert Platzer (LCAV doubrava) teilte das Rennen seinem Können entsprechend ein. Sein zweiter Platz kam durch Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese) nicht in Gefahr. Die Namen bekannter Läufer finden sich im Ergebnisbericht weiter hinten: Gerhard Hartmann (5.), Helmut Schmuck (8.), Max Wenisch (12.).

Schulterklopper abgewehrt

Eine Runde des Kurses hatte 850 Meter und viele Kurven. Mit 3.400 Metern wurde die „Kurzstrecke“ ihrem Namen gerecht und war das richtige für Tempogierige. Günther Weidlinger machte bei der Hälfte der Distanz ernst. Wie ein Schirennläufer setzte er die engen Kurven ganz hoch an, um mit voller Geschwindigkeit rauslaufen zu können. Die vielen Schulterklopper wehrte der 20jährige Heeressportler vehement ab – eine bei der Militär-WM erlittene Schulterprellung ließ ihn in der Stunde des Erfolges bescheiden bleiben. Thomas Ebner (IAC Orthosan), der Weidlingers 3,4-km-Sprint zu Beginn mithielt und dann von sieben Läufern überholt wurde, frustriert: „Was der Bursche drauf hat, ist phänomenal.“ Ebners Trainer, der zwölfjährige Cross-Staatsmeister Gerhard Hartmann, kritisierte Ebners forsche Taktik: „Es war ein Fehler vorne mitzulaufen. Bei einem Mann wie Weidlinger, darf man nur auf sich schauen.“ Harald Steindorfer (KLC) und Markus Burböck (Kapfenberger SV) vergeudeten ihre Kraft nicht mit sinnloser „Hasenjagd“.



NUMMER EINS unter Österreichs Crossläufern: Michael BUCHLEITNER. Bild: Harald Arnold

Sie gewannen die Medaillen hinter Weidlinger.

Pumper geht fremd

Ihre läuferischen Dienste verkauft Susanne Pumper an die Manager großer Firmen. Bei Seminaren widmet sich die Blondine dem Bereich Fitneß. Mit dem Crosslaufen ist es ähnlich. „Das ist auch nicht mein Hauptfach.“ Die Bahnspezialistin beendete den Seitensprung ins Gelände (5,1 km) trittsicher und siegreich. Zur Überreichung der Medaillen wurden „Victoria und Susi Pumper“ gebeten. Das Töchterchen ist immer an der Seite der Mama. Zweite wurde Sandra Baumann (ULC Linz-Oberbank). Nach zweijähriger Wettkampfpause befindet sich die 26jährige wieder im Vormarsch. Die Mütterrunde fiel aus, Baumanns kleiner Sebastian wurde daheim von Papa Wolfgang gesund gepflegt. Die – noch – kinderlose Marathonspezialistin Ulrike Puchner (LCAV doubrava) freute sich über Bronze: „Nicht meine Distanz, nicht mein Boden.“ Nicht ihr Kinderkram.

Auffallend: Alle Staatsmeister liefen in NIKE-Schuhen.

Tirol, Oberösterreich

Freudentränen kullerten dem 15jährigen Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) über die Wangen. Die Eltern und die Trainerin schluckten mit. „Ein Traum ist in Erfüllung gegangen“, meinte der Tiroler zum Gewinn der Schülerklasse. In seiner Freizeit fordert er den Computer. „Jetzt schreib' ich mir am PC ein Trainingsprogramm“, hatte er sofort ein neues Ziel. Wie eine Miß föhlte sich Cornelia Luchner (LG Pletzer Hopfgarten) mit der



VIER AUF DEM PODEST. Von links: Sandra BAUMANN (2.), Victoria und Susanne PUMPER (1.), Ulrike PUCHNER. Bild: Harald Arnold

Schärpe für die Meisterin bei den Schülerinnen.

Die restlichen Titel beim Nachwuchs räumten Oberösterreicher ab. An Alexandra Kumpf (ULC Linz-Oberbank) und Martin Pröll (VÖEST) bei der Jugend, sowie Andrea Mayr (ÖTB OÖ) und Georg Mlynek (ALC Leonding) bei den Junioren, führte kein Weg vorbei.

15. März, Bad Tatzmannsdorf: Österreichische Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER Langstrecke (9.350 m): 1. Michael Buchleitner (LU Schau- mann) 26:10, 2. Robert Platzer (LCAV doubrava) 26:47, 3. Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese) 27:04, 4. Jürgen Preimesberger (TS Innsbruck-Spk.) 27:39, 5. Gerhard Hartmann (USV Weißbach) 27:40, 6. Alois Redl (HSV Melk) 27:46. MANNSCHAFT: 1. Laufunion Schau- mann (Michael Buchleitner, Johannes Schmid, Michael Sandbichler) 1:22:30, 2. HSV Melk (Alois Redl, Max Wenisch, Manfred Riemer) 1:24:05, 3. LCC Wien (Helmut Schmuck, Manfred Gigl, Andreas Dehlinch (LCC Wien) 1:26:02. MÄNNER Kurzstrecke (3.400 m): 1. Günther Weidlinger (IGLA Harmonie) 9:02, 2. Harald Steindorfer (KLC) 9:25, 3. Markus Burböck (Kapfenberger SV) 9:34, 4. Andreas Tomaselli (LAC Innsbruck)

9:38, 5. Roland Waldner (LG Pletzer Hopfgarten) 9:41, 6. Ulrich Katzer (Happy Lauf Anger) 9:42. JUNIOREN (4.250 m): 1. Georg Mlynek (ALC Leonding) 12:32, 2. Stefan Schönauer (USKO Melk) 12:37, 3. Stefano Palmer (SVS) 12:43. MANNSCHAFT: SVS (Stefano Palmer, Ernst Moser, Christian Peuker) 38:50. JUGEND (3.400 m): 1. Martin Pröll (VÖEST) 10:02, 2. Hannes Steinkellner (ULG Waldhausen) 10:08, 3. Florian Heinzle (ULC arido Dornbirn) 10:13. MANNSCHAFT: ULC arido Dornbirn (Florian Heinzle, Benedikt Hartmann, Linus Baum- schlager) 32:02. SCHÜLER (2.550 m): 1. Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) 7:47, 2. Abdullah Bahlol (LCAV doubrava) 7:52, 3. Rene Freund (U. VB Purg- stall) 7:59. MANNSCHAFT: U. Purgstall (Rene Freund, Franz Buchegger, Martin Ringler) 25:16. AK 35 (9.350 m): 1. Manfred Spiess (ATSV Ternitz) 27:53, 2. Helmut Schmuck (CC Wien) 27:56, 3. Max Wenisch (HSV Melk) 28:08. AK 40 (9.350 m): 1. Gerhard Hartmann (USV Weißbach) 27:40, 2. Alois Egger (TS RAIKA Schwarz) 29:09, 3. Wilhelm Wagner (VÖEST) 29:10. AK 45 (9.350 m): 1. Alois Puchner (LG AU Pregarten) 29:33, 2. Manfred Pröll (VÖEST) 29:41, 3. Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 30:07. AK 50 (5.950 m): 1. Heinz Steiner (TS Innsbruck-Spk.) 19:03, 2. Walde-

mar Leithner (ATUS Spk. Knittelfeld) 20:40, 2. Siegfried Köck (ATUS Spk. Knittelfeld) 20:44. AK 55 (5.950 m): 1. Heinz Tiefengraber (ULC Road Runners Klosterneu- burg) 20:55, 2. Berthold Strohmaier (ATUS Spk. Knittel- feld) 21:32, 3. Josef Scharf (ATV Vösendorf) 21:45. AK 60 (5.950 m): 1. Alfred Schenner (Tyrolia ATW) 22:51, 2. Ferdinand Wieninger (U. Perchtoldsdorf) 23:28, 3. Leopold Schick (SKV Feuerwehr Wien) 24:11. AK 65 (5.950 m): 1. Josef Fladerer (Ponigl Road Runners) 23:08, 2. Ru- dolf Opperl (ASKÖ Marchtrenk) 25:39. AK 70 (5.950 m): 1. Matthias Strobl (U. Innerschwand) 26:50, 2. Franz Wolkowitsch (HSV Güssing) 31:26.

FRAUEN (5.100 m): 1. Susanne Pumper (Cricket) 16:15, 2. Sandra Baum- mann (ULC Linz-Obb.) 17:10, 3. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 17:25, 4. Martina Winter (U. Salzburg) 17:35, 5. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 17:40, 6. Alex- andra Kollmitzer (Post SV Graz) 17:58. MANNSCHAFT: 1. LCAV doubrava (Ulrike Puchner, Brigitte Mühlbacher, Marion Feigl) 53:24, 2. ULC Linz-Obb. (Sandra Baum- mann, Ellen Förster, Irmgard Kubicka) 54:11, 3. Cricket (Susanne Pumper, Sherry Lyons-Halmer, Diana Un- deutsch) 55:11. JUNIOREN (4.250 m): 1. Andrea Mayr (ÖTB OÖ) 14:15, 2. Cornelia Heinzle (ULC arido Dornbirn) 14:28, 3. Ingeborg Pflügl (LCAV doubrava) 15:10. JUGEND (3.400 m): 1. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 11:12, 2. Daniela Fleischmann (SVS) 12:01, 3. Natascha Landauer (KLC) 12:21. MANNSCHAFT: ULC Linz-Obb. (Alexandra Kumpf, Bianca Inel, Sonja Weissenböck) 13:11. SCHÜLER (2.550 m): 1. Cornelia Luchner (LG Pletzer Hopfgarten) 9:02, 2. Astrid Resch (LCU Euratsfeld) 9:03, 3. Nina Grafinger (LCAV doubrava) 9:10. MANNSCHAFT: U. Pottenstein (Sabine Brandstetter, Simone Scheiblauber, Karoline Streibinger) 28:29. AK 35 (5.100 m): 1. Irmgard Kubicka (ULC Linz-Obb.) 18:34, 2. Gaby Hoff- mann (LCC Wien) 19:04, 3. Ines Hintsteiner (ASV Salz- burg) 19:08. AK 40 (5.100 m): Karoline Käfer (KLC) 17:50, 2. Anni Oberhofer (LT Brei- tenbach) 18:17, 3. Elfriede Spiegel (LCA umdasch Am- stetten) 20:12. AK 45 (5.100 m): 1. Monika Stagg (LAC Salzburg) 18:49, 2. Käthi Arz- berger (LT Breitenbach) 19:03. AK 50 (5.100 m): 1. Christine Sturm (LAC Salzburg) 19:18, 2. Monika Styx (LCA umdasch Amstetten) 22:51, 3. Brigitta Linzbichler (Kapfenberger SV) 23:48. AK 55 (5.100 m): 1. Cäcilia Konrad (Polizei SV Leoben) 21:30, 2. Edel- traud Nemeth (ATSV Ternitz) 23:39, 3. Eleonore Gut- sche (Polizei SV Leoben) 27:18.

Cross & quer

Supermann-Schlumpf

Auf der Schuhspitze von Junioren-Sieger Georg Mlynek (ALC Leonding) wackelte ein Glücksbringer: „Das ist mein Supermann-Schlumpf“. Der Zweite, Stefan Schönauer (USKO Melk), gratulierte im Ziel und setzte sich neben dem Gewinner in die Wiese. „Ich muß eh was mit dir reden. Du willst ja auch zur Junioren- Weltmeisterschaft im Juli nach Frankreich. Suchen wir uns ein Rennen aus und gehen wir das Limit im 3.000-Meter-Hinderniss- lauf gemeinsam an. Einverstanden? Dort laufen wir miteinander und nicht gegenein- ander.“

Abheben – schweben – leben

„Überleben“ antwortete Michael Buchleitners schlagfertig auf die Frage, ob man in Österreich vom Laufen leben kann. Abheben, schweben und eine Woche gratis leben darf Günther Weidlinger im südburgenlän-

dischen Kur- und Thermenort Bad Tatzmannsdorf auf Einladung der Kurpension Weiss und der Burgenlandtherme. Die Unternehmer waren vom Läufer, der in Höchstgeschwindigkeit die „Haarnadeln“ umkurvte, beeindruckt und schenkten ihm spontan Regenerationsferien. Wert: S 10.000.-.

Zwei zeitgleiche Mannschaften

Auf die Sekunde gleich schnell waren die drei Jugend-Läufer von ULC arido Dornbirn und USKO Melk. Den Ausschlag zugunsten der Vorarlberger gab der einen Platz besser klassierte dritte Läufer der Mannschaft. Für die Stiftsrenner Peter Supan, Andreas Steinhammer und Roman Pörranzl blieb Silber. Besser als gar nichts, dachten Markus Burböck, Jiri Schilcher und Fernando Espinosa. Das Kapfenberg-Trio war die einzige komplette Mannschaft im Bewerb Männer-Kurzstrecke und schaute deshalb durch die Finger. Dabei hatten sich die Drei speziell vorbereitet. Um gewertet zu werden, wäre

mindestens ein zweites Team erforderlich gewesen.

Kurze Wege

Fast der gesamte Läufertrio wohnte rund um die Meisterschaftswiese in Pensionen und Hotels. Im Trainingsanzug konnte man vom Zimmer auf die Strecke gehen. Und nach dem Lauf um und durch das Festzelt, in aller Ruhe duschen. Bis 17 Uhr standen die Quartiere zur Verfügung. Für die Heimfahrt gab es vom Vermieter ein Lunchpaket. Das All-inklusiv-Angebot schloß einen Besuch der Therme und einen Gutschein für die Pasta-Party am Vorabend ein. Rolf Meixners junges Organisations- team hatte einen perfekten Logistik-Plan ausgearbeitet. Unangenehm war den Veran- staltern die Teilung des Hauptlaufes. Viele Männer hatten für Kurz- und Langstrecke genannt. Als eine Stunde vor dem Start 110 Meldungen für den 9-km-Lauf vorla- gen, war die Splittung beschlossen. Die vorhandenen 20 Rundenzähler hätten die Übersicht in dem Monsterfeld verloren.

Schrittweise ins Ich

Vorsicht, Marathonvirus! Ansteckungsgefahr!

von CHRISTINE ILLETSCHKO



Unzählige Neulinge werden heuer wieder am Vienna City Marathon teilnehmen. Newcomer, denen es an Routine mangelt, die aber jede Menge Begeisterung mitbringen. Viele davon haben, so wie ich, seit Wochen mit den Vorbereitungen begonnen. Die Frage ist: Wie mache ich das am effektivsten? So

viele gute, oft widersprüchliche Ratschläge von allen Seiten, so viele Trainingsprogramme werden angeboten. Was davon ist das Beste, das Richtige für mich? Eine Mischung aus allem?

Ich hatte das Glück, einem Hobbyathleten zu begegnen, einem Freizeitsportler wie ich es bin, nur viel besser, mit

professionellem Wissen um die Materie. Er trainiert Interessierte aus Begeisterung, ohne sich daran zu bereichern, gibt jedem maßgeschneiderte Trainingseinheiten vor.

Montag: Auftanken im Sonnenschein

Ich lege meine Kilometer auf der Donauinsel zurück. Es ist erstaunlich warm für die Jahreszeit. Läufer schießen wie Schwammerl aus dem Boden. Jede Woche mehr. Offenbar trainieren hier viele für das Großereignis. Bis auf den Wind, der hier fast immer spürbar ist, eine relativ leichte Strecke, nahezu eben und durch die Kilometersteine am Wegrand bestens zu Testzwecken geeignet. Heute laufe ich eine „ruhige“ Einheit. Das Klopfen meines Herzens, mein Atem und die Bewegung meiner Arme und Beine vollziehen sich harmonisch. Enten tummeln sich im Wasser der Neuen Donau, Schwäne plustern ihr Gefieder, strecken Köpfe und Hälsen tief ins kalte Naß. Palmkätzchen kuscheln sich an die Zweige, ab und zu toben Hunde an mir vorüber. Bei jedem Kilometerstein ein Blick auf die Uhr. Okay, Puls stimmt, Zeit paßt. Langsam senkt sich die Dämmerung über die Stadt. Das Panorama des Kahlenberges und Leopoldsbirges wird in Orangerot getaucht. An der Schleuse am Ende der Insel wende ich und laufe zurück. Allmählich werden die Lichterketten der Beleuchtung der Brücken deutlich erkennbar, die sich später im Dunkel der Donau widerspiegeln. Ich

komme zufrieden daheim an und bin länger unterwegs gewesen, als geplant.

Dienstag: Willenstärke ist gefragt

Selbe Strecke, anderes (Tempo-)Training. Diese Einheit liebe ich nicht besonders. Es fällt mir schwer, Intervalle in Höchstgeschwindigkeit hinter mich zu bringen. Nichts klappt mehr. Der Vergleich mit einem Schattenboxer drängt sich auf, meine Arme kleben an der Brust, meine Beine kommen kaum vom Boden hoch, der Atem geht keuchend, mein Herz rast. Kurze Pause und wiederholen. Ich bin wütend, daß diese Geschwindigkeit so mühsam ist für mich, aber eines Tages, eines Tages wird mir auch das leichter fallen. Ich muß nur durchhalten! Müde und erschöpft trabe ich nach Hause.

Mittwoch: Erlebnislauf

Die Tage bitterer Kälte, die den zähen Trainierern wenig Freude bringen, hielten dieses Jahr nicht lange an. Heuer herrschen optimale Bedingungen. Ich wähle eine Route über den Bisamberg. Einige Kilometer sind bis dahin durch Felder und über einen Hügel zurückzulegen. Ein Rudel Rehe äugt neugierig zu mir herüber.

Seit einem Sportwochenende in Gröbming fallen mir Anstiege leichter. Nicht verwunderlich, in diesem Gebiet gibt es keine ebene Strecke. Die Gruppe lief, ich kämpfte teilweise über schneebedeckte Hänge auf und ab, quer durch den Winterwald, Serpentinauf, einen verzauberten See, eingebettet in ein verschneites Tal, entlang. Zu Eis erstarrte Wasserfälle glitzerten an den Felsen. Eins mit der Natur, in herrlichem Sonnenschein liefen wir dahin. Je steiler die Strecke wurde, desto mehr hatte ich den Eindruck, mein Kopf müsse zerspringen. Das Herz begann wild zu klopfen, als wolle es seine Empörung zum Ausdruck bringen. Und doch - im Hotel angekommen, in der Sauna entspannend, dachte ich tief befriedigt: „Geschafft und morgen wird es besser gehen.“

Zur Vervollkommnung des Programmes verbrachten wir die restliche Zeit des Tages mit Schilanglauf, Gymnastik, Entspannungsübungen, abends Kegeln und ein wenig Tanzen.

Doch jetzt - weiter, Schritt um Schritt angestrengt, gefordert aber nicht erledigt den Weg hinauf. Vor Wochen präsentierst dich die Gegend im weißen Winterkleid. Jeder Zweig, jedes Ästchen umkleidet mit Schneekristallen. Ich lief staunend durch den unberührten Wald. Ab und zu querte eine Hasenspur meinen Weg. Heute täuscht die Luft Frühlingserwachen vor. Immer wieder ein Blick auf den Pulsmesser. Ich brauche die

Daten für meinen Trainingsplan. Als ich das Plateau des Berges erreiche, bricht der Abend an. Wien präsentiert sich als Lichtermeer, wie einem Heimkehrer beim Landeanflug. Ich atme tief durch, versuche all das Schöne, das Gott mir schenkt, in mich aufzunehmen, laufe dankbar heim, vorsichtig wegen der Wurzeln und Unebenheiten.

Donnerstag: Es ist nicht immer leicht

Dem Marchfeldkanal, dieser künstlich angelegten Wasserstraße, folge ich auf Sandwegen viele Kilometer weit und bin froh, daß der peitschende Regen des Vormittags aufgehört hat. Es ist dunkel. Ich mußte länger im Büro bleiben und es kostete Überwindung die Schuhe anzuziehen und mich auf den Weg zu machen, während andere bereits entspannt vor dem Fernseher liegen. Die Wolken haben sich gelichtet, vereinzelt blinken Sterne am Himmel. Gegenwind. Mein Tempo nimmt in gleichem Maße zu wie meine Angst auf menschenleeren Wegen. Ich wende. Rückenwind treibt mich dorthin, wo die Kinder und jede Menge Arbeit auf mich warten. Trotz allem, das Plansoll ist geschafft.

Freitag: Tritsch - Tratsch

Der Tag der „langen Laufeinheit“, um Grundlagenausdauer zu fördern. Eine Gruppe von Interessierten und „unser“ Trainer treffen einander im Wiener Donaupark, gemeinsam Stunde um Stunde, Runde um Runde zurückzulegen. Anfangs ganz langsam, sodaß alle Neulinge den Eindruck gewinnen, laufen mache Spaß. Es wird gescherzt, gelacht und geplaudert. Getränke werden wie Ostereier hinter einem Baum versteckt, um bei Bedarf darauf zurückgreifen zu können. Wir beginnen mit Laufschule, wobei wir wie Lipizzaner daherstelzen, anfersen, das heißt Schritte machen bei denen die Ferse den Po berührt, wir versuchen nur auf den Fersen zu laufen und so weiter. Wir amüsieren uns über den witzigen Anblick den wir bieten. Danach langsamer Trab. Die Neulinge lauschen dem ungewohnten Vokabular der Läufer. Phrasen wie: 32:20 am Zehner oder einen Vier-Zehner-Schnitt beim Marathon, dabei 145 Frequenz, werden wie Bälle zugeworfen und die Insider verstehen einander perfekt. In regelmäßigen Abständen taucht die Skyline der UNO-City mit ihren hell erleuchteten Fenstern vor uns auf.

Bis Runde 3 merkt man kaum, wie weit man schon gelaufen ist. Die Jungs bei der Rollerblade-Bahn lachen jedesmal, wenn wir vorüber kommen und zählen, wieviele wir noch sind. Tatsächlich ist es wie bei den zehn kleinen Negerlein, Runde um Runde werden wir weniger.

Nach zwei Stunden Training tritt plötzlich, wie auf Verabredung, allgemeine Stille ein. Die naturbedingte Stoffwechsellumstellung geht an niemandem spurlos vorüber. Der Donauturm ragt, einem Zeigefinger gleich, geschmückt mit glitzernden Ringen in den nachtschwarzen Himmel, stetig mahnd, das Training nicht vorzeitig abzubrechen. Noch die vorletzte, dann die 7. und letzte Runde. Wieder Laufschule, die Beine sind steif, die Knie wie eingerostet. Das letzte Viertel der Strecke ist ein schneller Abschnitt - dann Sprint, auslaufen und geschafft!

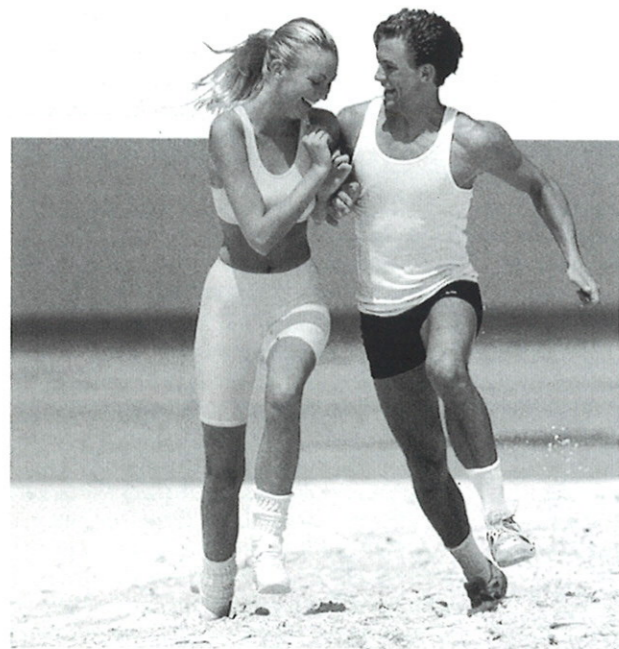
Samstag: Ruhe

Aus vielen Gründen und aus Überzeugung mein Ruhetag. Es gibt keine Stelle an meinem Körper, die nicht schmerzt, vor allem aber die Beine. Mit Massage und heißen Duschen rede ich ihnen gut zu, wieder in Schwung zu kommen.

Sonntag: Wunschtraum oder Realität?

Test meiner geplanten Marathonzeit. Ich belauere meinen Körper - wie geht es mir dabei? Nach 10 Kilometern, nach 16, nach 21? Würde ich weitere 21 in diesem Tempo schaffen? Ich kontrolliere den Puls, die Atmung. Geht es mir gut? Gut genug? Ich habe noch einige Wochen Zeit, das erste meiner vielen Ziele, die ich heuer anpeile, hinter mich zu bringen. Jedes Essen, die Anzahl der Stunden, in denen ich schlafe, alles wird dahingehend kontrolliert. Laufen ist nicht mehr nur Freizeitbeschäftigung. Dieses von mir gewählte Training ist für mich harte Arbeit. Ich möchte die bestmöglichen Voraussetzungen schaffen, meinen sportlichen Vorhaben in diesem und im nächsten Jahr gewachsen zu sein.

Aktiv - aber auf Nummer Sicher.



Nicht nur beim Sport, sondern auch in alltäglichen Situationen geschehen immer wieder Unfälle. Mehr als die Hälfte, nämlich 60% aller Spitalsaufenthalte resultieren aus Unfällen. Und dann ist bestmögliche Behandlung und Betreuung gefragt. Mit dem

Med-Vital-Service der Austria-Collegialität

werden Sie als **Privatpatient** gesund. Die **Optionsklausel** sichert Ihnen die Möglichkeit zum **Umstieg** auf unser Med-Total-Service. Zu einmaligen Konditionen! Und der jährliche **Fitneß-Check** ist auch inkludiert. Damit Sie bei Ihrer Gesundheit auf Nummer Sicher gehen.

Infos bei Wolfgang Buchner, Austria Collegialität Sonderorganisation
Rudolfsplatz 2, 1013 Wien, Tel. 01/533471427

AUSTRIA
COLLEGIALITÄT

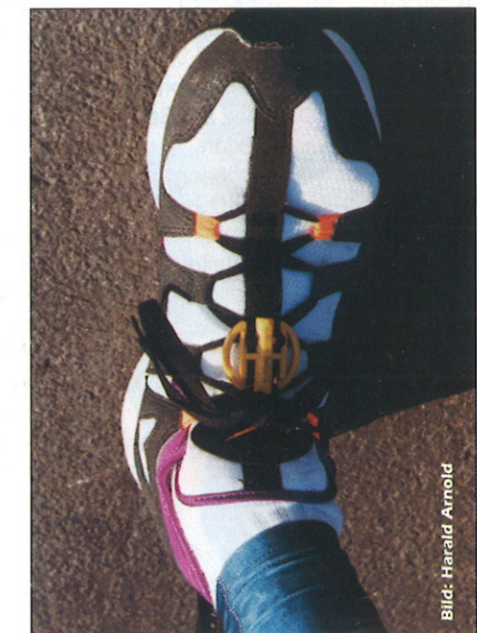


Bild: Harald Arnold

REALTIME CHAMPIONCHIP Veranstaltungen in Österreich 1998

mit RunningChip

98-01-18	Mariahof	ETU-Wintertriathlon
98-02-22	St.Johann	Koasa-Lauf (Ski)
98-03-21	Leonding	10-Meilen-Lauf
98-03-22	Graz	Murpromenaden-Marathon
98-04-13	Pinkafeld	Stadtlauf
98-04-19	Spielberg	Österr. Duathlon Meisterschaft
98-04-26	Graz	Volkslauf
98-05-01	Kapfenberg	Stadtlauf
98-05-01	Salzburg	Frühjahrslauf
98-05-02	Ehrenhausen	Welsch-Marathon
98-05-03	Au/Leithageb.	Volkslauf
98-05-03	Mörbisch	Neusiedlersee-Radmarathon
98-05-08	Weiz	Altstadtlauf
98-05-09	St.Paul	Kirchtaglauf
98-05-10	Rust	Stadtlauf (Burgenländische Landesmeisterschaft)
98-05-16	Laab im Walde	Laaber Genußlauf
98-05-17	Wien	Donauinsel-Duathlon
98-05-24	Wien	Vienna-City-Marathon
98-05-30	Sonntagberg	Marktlauf
98-06-01	St.Pölten	Landeshauptstadtlauf
98-06-06	St.Veit/Glan	Stadtlauf
98-06-07	Eisenstadt	Stadtlauf
98-06-07	Lannach	Gretzllauf
98-06-14	Kirchberg	Antlablauf
98-06-19	Deutschlandsberg	Inlineskate
98-06-20	Deutschlandsberg	Schilcherland-Laufspektakel
98-06-21	Bad Mitterndorf	Sonnwendlauf
98-06-21	Neufeld	Triathlon
98-06-27	Frohnleiten	Marktlauf
98-06-29 bis 07-05	Velden	Europameisterschaft Triathlon
98-07-17/19	Wörschach	24h Lauf
98-07-19	Klagenfurt	Trimania Ironman
98-07-25	Irdning	Panorama-Halbmarathon
98-08-01	Blumau	Sprint-Duathlon
98-08-02	Thörl	Volkslauf
98-08-08/09	Bad Waltersdorf	ETU-Duathlon Europacup
98-08-22	Klagenfurt	Marathonnacht (14/21/42 km)
98-08-23	Salzburg	Salzachuferlauf
98-08-29	Klosterneuburg	Babenbergerlauf
98-08-29	Stainz	Halbmarathon
98-09-05	Podersdorf	Austria-Triathlon
98-09-06	Lunz am See	Lauf um den Lunzer See
98-09-12	Wildon	Volkslauf
98-09-13	Feldbach	Stadtlauf
98-09-19	Mürzzuschlag	Mürz-Halbmarathon
98-09-20	Krems	Wachau-Marathon
98-09-27	Knittelfeld	Halbmarathon
98-10-04	Apetlon	Finale Österr. Volkslaufcup
98-10-11	Graz	Herbst-Marathon
98-10-17	Graz	10-Meilen-Lauf u.d.Plabutsch
98-10-24	Fürstenfeld	Stadtlauf
98-10-26	Salzburg	Jedermannlauf
98-11-08	Übelbach	Monaco-Franz-Gedenklauf
98-11-08	Ternitz	Stadtlauf
98-12-31	Wien	Silvesterlauf

mit BikeChip

98-05-31	Puchberg	TOP-SIX Mountainbike Marathon
98-08-30	Krumbach	Bike the Bugles Mountainbike

LAUFSPORT BLUTSCH

Liniengasse 24 Tel. 5970640
1060 Wien

Laufschuhkauf mittels
Computerfußmeßanlage
(einzigartig in Österreich!)

**Alle Laufschuh- und Bekleidungs-
neuheiten eingetroffen**

NEU! FILA – Silver Racer

neuester FILA-Straßenwettkampfschuh in toller
rot/marine-Optik

1.498,-

REEBOK DMX Run

Mod. '97, neueste Reebok-Entwicklung
mit 10 Luftkammern,
Damen- und Herrenausführung
Restgrößen

statt 1.798,- **nur 998,-**

NIKE – Air Zoom Spiridon

(bzw. Air Zoom Alpha)
Superleichter Straßenlaufschuh mit Zoom-Air in
Ferse und Vorfußbereich,
Damen und Herrenausführung,
Größen 36 – 46

statt 1.698,- **nur 898,-**

ADIDAS – Equipment Light

sehr leichter Straßenlaufschuh mit Luftdämpfung
in Außensohle,
Damen und Herrenausführung,
Größen 41 – 45

statt 1.498,- **nur 898,-**

ADIDAS – Adios

Leichter Straßenlaufschuh mit Wettkampfeignung,
Größen 41 – 46

statt 1.298,- **nur 798,-**

MIZUNO New Surge

Hervorragender Allround-Spike mit leichtem
Dämpfungскеil

statt 998,- **nur 798,-**

Laufleibchen und -Shorts

ab 149,-

LAUFSPORT BLUTSCH

Liniengasse 24 Tel. 5970640
1060 Wien

FUNCTIONAL FASHION
ODLO
SINCE 1948

FUNKTIONELLE RUNNING-KOLLEKTION



JACKE:

- Ultraleichte Running-Jacke aus atmungsaktiver, winddichter und wasserabweisender Mikrofaser
- Netzeinsätze für optimale Ventilation
- reflektierender Sicherheitsstreifen
- Schlüssel tasche

HOSE:

- leicht und atmungsaktiv
- arretierbare Beinrißverschlüsse

LEICHTE MATERIALIEN – LAUFSPEZIFISCHE SCHUHE

SHIRTS:

- Shirts und Singlets in extrem leichter, schnell trocknender Wafer-Qualität
- sehr guter Feuchtigkeitstransport
- weicher angenehmer Griff
- hohe Ventilation



SHORTS:

- leichte Mikrofaser mit ODLO TERMIC Innenslip
- Schlüssel tasche
- hochfunktionelle Lycra-Shorts



Für detaillierte Informationen wenden Sie sich bitte an:

SPORTOBELLO HANDELS GmbH, Posterstraße 360, A-5084 Großgmain
Kontaktperson: Otto Schwenk, Telefon 06247/8339, Telefax 06247/8743



NIKE TIMING

NIKE Sportuhren versehen mit der neuesten Präzisions-Technologie bietet ein weites Feld an Funktionen für Training und Wettkampf. Die Besonderheiten und Funktionen der Sportuhren sind spezifisch auf die Bedürfnisse der Leistung von Weltklasse-Athleten abgestimmt.

Sportuhren Design & Produktion

Das Design und die Funktionalität der NIKE Sportuhren sind Resultate von intensiven Forschungen und Interviews mit Athleten. Die Running-Uhren werden in Japan produziert. Über zwölf Monate an Entwicklung und weitere neun Monate an Produktion haben ein Produkt ergeben, daß unsere hohen Standards von Qualität und Leistung erfüllt.

Technischer Hintergrund

Hochpräzise microelektronische Komponenten lassen die Uhren ticken – 32.600 mal in der Sekunde. Ein integrierter Schaltkreis von Mikroprozessoren zergliedert diese Schläge und wandelt sie in 1/100-Sekunden-Intervalle um. Von dort werden Sekunden, Minuten und Stunden auf einem Flüssigkristall-Display sichtbar gemacht. Bei vielen Uhren steht das Uhrwerk an der Ausgangslage, das Design der Uhr hängt von der bereits bestehenden Elektronikkomponente ab. Die Designmöglichkeiten werden stark eingeschränkt, variiert werden kann noch mit der Position der Funktionsknöpfe. NIKE wählte den Weg, die Uhr von außen nach innen zu kreieren. Die Uhren sind so ergonomisch und sportspezifisch logisch gebaut. Das Design der NIKE Triax Uhren ist nach den Bedürfnissen und Wünschen von Läufern und Läuferinnen hergestellt. Sicher haben wir den schwereren Weg gewählt, aber nur so sind unsere Uhren eine echte Innovation.



NOENE
NO ENERGY NEGATIVE

Aktiv und gesund mit NOENE Einlegesohlen

NOENE neutralisiert die Rückstoßwellen von 94 % bis 100 % und entlastet damit ihren Körper. Sie können entspannter und ermüdungsfrei laufen. Wenn Sie schon Beschwerden haben bekämpfen Sie in jedem Fall durch die Entlastung die Symptome, d. h. die Schmerzen. Damit es aber gar nicht erst soweit kommt und Läufer über Jahre schmerzfrei ihren Sport ausüben können, wurden NOENE Einlegesohlen entwickelt. Viele Läufer bestätigen bereits die hervorragende Wirkung von NOENE.

Erhältlich bei folgenden Sporthändlern:

- Sport Hable – Ried/Innkreis
- Sport und Freizeit Scherz – Wörschach
- Laufprofi – Wr. Neustadt und Bruck/Muhr
- Zentrasport Special – Krems
- Sport Leopoldinger – Melk
- Intersport Gruber – Bad Kleinkirchheim
- Laufsport Blutsch – Wien 6
- Vienna City Marathon Shop – Wien 10
- Sport Öhner – Linz
- Radsport Pech – Graz
- Sport Stolz – Mürzzuschlag



Infos bei: AKO san – Peter Handler
Schrändlgasse 6, 7142 Illmitz, Tel. und Fax 02175 / 3348

Wie gut und sinnvoll sind Laufseminare?

In diversen Fachzeitschriften werden immer mehr Laufseminare angeboten. Was steckt dahinter? Geht es nur ums Abkassieren - solche Seminare sind nicht billig - oder erhält der Läufer fundiertes Wissen vermittelt? Die **LEICHTATHLETIK** ging der Frage nach und nahm ein Laufseminar im Therapiezentrum Aspach (Oberösterreich) unter die Lupe.

Die Vortragenden bürgten für Qualität: Dr. Gerhard Beck und Dr. Helmut Stechemesser (Trainer von Theresia Kiesl, Stephanie Graf) sind in Sportlerkreisen keine Unbekannten. Anscheinend hat Kiesls EM-Goldmedaille bewirkt, daß das Seminar überfüllt ist. 26 Bewegungsbegeisterte wollten ihren läuferischen Horizont erweitern. Geboten wurden: Laufbandtest mit Laktatmessung und Ermittlung der anaeroben Schwelle, Muskelfunktionstest, richtige Ausführung laufspezifischer Gymnastik, Vorträge über Ernährung, Leistungsdiagnostik und Muskelfunktionen sowie videounterstützte Analyse des persönlichen Laufstils.

Probleme aufzeigen

Der Laufbandtest, auf Grundlage einer Selbsteinschätzung durchgeführt, zeigte einigen Teilnehmern relativ rasch ihre Grenzen auf. Beginnend zwischen 9 und 11 km/h wurde die Geschwindigkeit des Bandes alle drei Minuten um 1 km/h erhöht. Bei rund 16 km/h haben auch die gut Trainierten ihre „Schwelle“ erreicht. Der Muskelfunktionstest brachte typische Muskeldefizite der Läufer zu Tage: Muskel im Bauch- und Rückenbereich (wichtig zur Stabilisierung der Wirbelsäule) „verkümmert“, Oberschenkelmuskulatur verkürzt. Mit einem Physiotherapeuten wurden während der einstündigen Gymnastik spezifische Übungen gemacht. Die Schwierigkeiten, die manche Teilnehmer dabei hatten, zeigte, daß Läufer viel zu einseitig trainieren.

Lösungen durch Experten

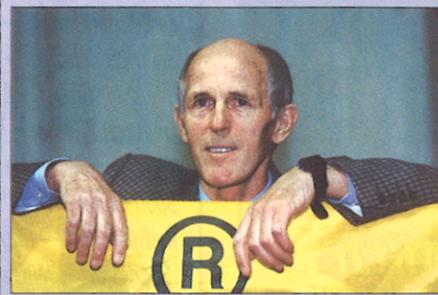
Interessante Aufschlüsse ergab die Videoanalyse des persönlichen Laufstils auf dem Laufband. In Superzeitlupe sah man deutlich, wie stark der Fuß beim Auftritt einknicken kann. Mit entsprechenden Laufschuhen, vom Rieder Sporthaus Hable für Testzwecke zur Verfügung gestellt, konnten diese Probleme behoben werden. Dazu gab es Hinweise, wie man seinen Laufstil verbessern kann. Bei den ausführlichen Vorträgen über Leistungsdiagnostik, Ernährung etc. merkte man wieder, daß Fachleute am Werk waren. Anhand der ausgewerteten Laktatkurve wurden persönliche Trainingsempfehlungen erstellt, ebenso erhielten die Teilnehmer entsprechende schriftliche Anleitungen zur Verbesserung ihrer muskulären Situation. Regenerationsmaßnahmen in

der Sauna und gemeinsame Läufe im Kobernauferswald rundeten das Programm ab. Außerdem erhielt jeder Teilnehmer ausführliche Unterlagen. Frau Regina Beck war eine freundliche Anlaufstelle für organisatorische Fragen.

Unser Urteil:

Dieses eininhalbtägige Laufseminar (Samstag morgen bis Sonntag mittag) kann mit gutem Gewissen für LäuferInnen, die etwas Erfahrung mitbringen, empfohlen werden

Wie geht's Helmut Richter?



MARKENZEICHEN im österreichischen Laufsport: Der Name RICHTER.
Bild: PLOHE

Begeisterung funkelt aus den Augen des 58jährigen, wenn man auf das Laufen zu sprechen kommt. Dabei sind es nicht nur seine früheren Erfolge - für den ärztlichen Leiter des Krankenhauses in Lilienfeld ist die Ausdauersportart Laufen Teil des Lebens und Grundlage einer gesunden Lebensweise. „Vollblutläufer“ Helmut Richter drängte ab dem Jahr 1964 mit Vehemenz in die Ära Adolf Gruber. In diesem Jahr beendete er mit seinem ersten Marathon-Staatsmeistertitel die beeindruckende Siegesserie Grubers. Dieser hatte zuvor 12 Mal in Folge gewonnen. Zwei weitere Marathontitel in den Jahren 1965 und '66 folgten. Rudolf Klaban sen. entdeckte Richters Begabung. Mit dem Gewinn des Wiener Meistertitels bei seinem ersten Marathon deutete er sein Talent für die längeren Strecken mehr als nur an. Noch heute steht der Name Helmut Richter in den österreichischen Rekordlisten. 30 Kilometer auf der Bahn (1:45:20,2 Std. / 1969) ist niemand schneller gelaufen.

Medizin & Sport

Damals wie heute bringt der Mediziner das Hobby Laufen mit der Arbeit in Einklang. Nach dem beruflichen Abschluß 1965 trat er an der Uni-Klinik in Wien bei Professor Fellinger ins Berufsleben ein. Er war zehn Jahre im Landeskrankenhaus St. Pölten und ab 1982 als ärztlicher Leiter maßgeblich an der Entwicklung des Lilienfelder Krankenhauses beteiligt. „Wir standen vor dem Zu-

(Tip: Das Gasthaus Stranzinger-Maier im nahen Mettmach eignet sich ganz besonders für die Übernachtung - neu eingerichtete Zimmer, ausgezeichnete Küche, die auf Läufer Rücksicht nimmt). Lediglich die große Teilnehmerzahl (20 LäuferInnen wären genug) führte teilweise zu langen Wartezeiten. Preis des Seminars: S 1.800.- Veranstalter Therapiezentrum Aspach, 5252 Aspach 162, Tel. 07755/6801, Fax Dn. 45. Nächstes Seminar: Anfang November 1998.

HERBERT BRINDL

sperrten. Durch gemeinsame Kraftanstrengung ist es gelungen, dies zu verhindern und ein modernes Krankenhaus zu formen“, verstand Helmut Richter im Beruf so zu kämpfen, wie als Sportler. 2001 soll ein Neubau eröffnet werden, 2004 wird Helmut Richter „sein Lebenswerk“ an einen Nachfolger übergeben. Bis dahin müssen private Interessen wie Musik „Geige habe ich gelernt, aber nie gespielt“, Reisen, Lesen und sportliche Hobbies wie Segeln, Windsurfen, Schilanglauf (Skating) und Berglauf mit der Zeit auskommen, die eine 60-Stunden-Arbeitswoche und die Familie übriglassen.

Mit 53: Marathon unter 2:50

Das Privatleben der Richters ist zwischen Lilienfeld und St. Pölten aufgeteilt, wobei die Wochenenden eindeutig zu Gunsten der Landeshauptstadt ausgehen. Gut ausgegangen ist auch die private Bindung des Langstreckenläufers mit der Sprinterin Dorli Tischner - mehrfache Österreichische Meisterin - wobei es beiden hervorragend gelang die Mentalitätsunterschiede auszugleichen. Helmut Richter stammt aus einer Ärztfamilie, da ist es natürlich, daß die beiden Kinder Bernhard (28) und Angelika (24) diesen Beruf zur Berufung gemacht haben. Weitergegeben hat Helmut auch die Begeisterungsfähigkeit für den Laufsport. Bernhard galt lange Jahre als das größte Talent im heimischen Laufsport, bis er durch Verletzungen zurückgeworfen wurde. „Als Trainer von Bernhard habe ich viele Fehler gemacht“, zeigt Helmut Richter Einsicht und Größe. Der Junior ist gerade dabei, sein Studium zu beenden und will mit Trainer Hubert Millonig sportlich noch einiges bewegen.

Für den Vater ist Laufen der notwendige Ausgleich zur beruflichen Belastung. Rund 70 Kilometer pro Woche kommen zusammen. Vor einem Ermüdungsbruch im Jahr 1992 („meine erste wirklich ernsthafte Verletzung“) lief er beim München-Marathon eine Zeit unter 2:50 Stunden. Und wenn er, wie er zugibt, darauf mächtig stolz ist, ist es weniger der Leistungsgedanke, als die Freude am Laufen, die ihn in Bewegung hält.

ADWO

Die Füße machen die Arbeit

LEONDING. Ein Jahr älter, ein Jahr besser: Beim 10-Meilen-Lauf von Leonding siegten wie im Vorjahr der Tscheche Jiri Hnilicka und Ulrike Puchner (LCAV doubrava).

Marathon-Staatsmeisterin Ulrike Puchner ist eine der Glücklichen, die von einer Sportartikelfirma mit Laufutensilien ausgerüstet wird. Auf Leibchen und Hose prangt Katzenhaftes, die pure Leichtfüßigkeit. Auch Jamaicas Sprintkönigin Merlene Ottey und 800-Meter-Weltrekordler Wilson Kipketer stehen in diesem guten Stall. Puchners Nachteil: Straßenläuferinnen mit Schuhgröße 38 gibt es alleine in Österreich so viele, daß die Marke im Moment nicht lagernd ist. Die Ausdauerfanatikerin mußte für die 10 Meilen von Leonding auf ein Konkurrenzprodukt umsteigen. Sie gewann mit der besten Zeit bei ihren drei bisherigen Starts. In 1:00:21 Stunden nahm sie der zweitplatzierten Salzburgerin Monika Stagg (LAC) genau sechs Minuten ab. Lag's am Schuh? „Eher an mir“, meinte Puchner, die im Juni einen Marathon im Ausland laufen möchte und als Saisonziel die Titelverteidigung der Staatsmeisterschaft im Oktober in Graz nennt.

Drei Sekunden fehlten dem Osttiroler Roman Weger (Union RAIKA Lienz) auf den Tschechen Jiri Hnilicka (51:13 min) im Ziel. „Selber Schuld“, ging der 23jährige mit sich ins Gericht: „Ich habe ihm die ganze Zeit Tempo gemacht, er hat sich in meinem Windschatten ausgerastet und im Endspurt zugeschlagen.“ Im Dezember war Weger

mit minimalem Training den Florenz-Marathon in 2:25 Stunden gelaufen. Das machte Appetit auf mehr. Heuer peilt er mit gezielter Vorbereitung eine Spitzenzeit beim Vienna City Marathon im Mai an. Zwei Wochen nach der HTL-Matura sollte der Kopf dafür frei sein. „Bis dahin aber hab' ich an ordentlichen Streß.“

21. März, Leonding:

10-Meilen-Lauf

2 Grad, bewölkt, windig

MÄNNER (10 Meilen):

1. Jiri Hnilicka (CZE) 51:13, 2. Roman Weger (U. RAIKA Lienz) 51:16, 3. Niklas Kröhn (LCAV doubrava) 51:46.

AK 30:

Christian Schiester (ATUS Red Bull) 52:54.

AK 35:

Andreas Diesenreiter (SK Trodat Tri Wels) 55:50.

AK 40:

Hubert Rinner (U. VB Purgstall) 53:45.

AK 45:

Peter Woldan (U. LPC Grieskirchen) 56:00.

AK 50:

Ernst Vogtenhuber (SC Weyregg) 1:00:16.

AK 55:

Franz Magloth (Pliff Bierpub Megaplex) 1:02:50.

AK 60:

1. Vaclav Susterka (CZE) 1:05:51, 2. Johann Hofstätter (U. Gmunden) 1:11:12.

AK 65:

1. Erhard Fülber (GER) 1:12:58, 2. Norbert Schild (ASKO Laakirchen) 1:15:54.

AK 70:

Matthias Strobl (U. Innerschwand) 1:25:57.

AK 75:

Hermann Reinhardt (ÖAV) 1:39:36.

AK 80:

Kai Hametner (LT Pichlingersee) 1:30:23.

MÄNNER Kurzstrecke (4,5 km):

Markus Ogris (U. RAIKA Lienz) 15:45.

JUNIOREN (4,5 km):

1. Georg Mlynek (ALC Leonding) 15:49.

JUGEND (3,2 km):

Gerald Höllinger (TSV Ottensheim) 12:18.

SCHÜLER (3,2 km):

Rene Freund (U. VB Purgstall) 11:38.

FRAUEN (10 Meilen):

1. Ulrike Puchner (LCAV doubrava) 1:00:21, 2. Monika Stagg (LAC Salzburg, 1. AK 45) 1:06:21, 3. Elfriede

de Mayrbäurl (LAC Amateure Steyr, 2. AK 45) 1:07:35.
AK 30:
Leopoldine Rammersdorfer (U. Niederwaldkirchen) 1:07:39.
AK 35:
Anni Pusch (SV Gallneukirchen) 1:14:26.
AK 40:
Anna-Maria Glockengiesser (LTC Deutschlandsberg) 1:13:57.
AK 50:
Krista Hofstätter (U. Gmunden) 1:21:54.
JUGEND (3,2 km):
Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 11:22.
SCHÜLER (3,2 km):
Manuela Schwarz (U. Eissport Linz).
<http://www.bnet.co.at/ptiming>



TELEGRAMM

1. Februar, Las Vegas / USA:

Marathon / Halbmarathon

Wer die Hitze des Sommers im Spielerparadies Las Vegas kennt, staunte, daß er im Februar mit Pullover und Windjacke gut bedient ist. 2 Grad am Start, während des Rennens dann 18, über Hitze war jedenfalls nicht zu klagen. Zum Start am alten Highway 604, rund 40 Kilometer außerhalb der Stadt, wurde man mit Bussen gebracht. Das Ziel befindet sich direkt am „Strip“, dem Las Vegas Boulevard, vor dem Vacation Village, einem der kleineren Casinos. Die erste Hälfte der Strecke führt fast ständig, aber kaum merkbar bergauf, die zweite Hälfte dafür nur bergab (meist im Promillebereich). Insgesamt eine Strecke für persönliche Bestzeiten. Der Marathon zählte 1985 Teilnehmer, am Halbmarathon waren 2850 am Start.

HELMUT LINZBICHLER

MÄNNER: Marathon: 1. Zoltan Heiba (HUN) 2:14:15, 2. Leonid Shvetsov (RUS) 2:14:37, 3. Jason Hume (USA) 2:18:08... 144. Hubert Rödhammer (URC Bludenz) 3:05:03.

15. Februar, Kingston / JAM:

Jamaica-Marathon

Von 156 Gestarteten erreichten 114 das Ziel. Beinahe 100 Prozent Luftfeuchtigkeit bei 30 Grad Hitze - insgesamt schafften nur 16 Herren und zwei Damen eine Zeit unter drei Stunden.
MÄNNER: 1. Andre Kuznetsov (RUS) 2:20:37, 2. Jerod Neas (USA) 2:21:38, 3. Ronnie Hollasie (TRI) 2:23:01... 65. Helmut Linzbichler (AUT) 3:57:21.

ENERVIT

MIT RICHTIGER ERNÄHRUNG ZUM ERFOLG



Dem Durst entgegenwirken

Die optimale Energiequelle

Energie für die Muskeln

ENERVIT - die kompletteste Sportnahrungslinie ENERVIT ... oder laufen Sie hinterher!

Bezugsquellennachweis: Sportequipment · 4600 Wels · Fischergasse 16 · Tel. 07242/61272
oder in guten Sportgeschäften, Apotheken und Radfachhandel.

15 JAHRE

T O N Y ' S

L A U F
S H O P

JUBILÄUMSANGEBOT:

1 Laufset

(Leibchen, Hose) bedruckt mit „15 Jahre...“
(ähnlich der Vorlage)

S 200,-



1020 Wien, Praterstr. 21

Telefon 0222/2166288

Fax 216-8601

Mo. - Fr.: 10 bis 18 Uhr

Sa.: 10 - 16 Uhr

Ausdauer-Ernährungstips

SANDRA BAUMANN hat sich als „Küchenschefin“ der LEICHTATHLETIK mit der Praxis der Ernährung auseinandergesetzt. Nach einer Babypause von zwei Jahren ist die Spitzenläuferin erfolgreich auf die Laufbühne zurückgekehrt.

Leben ist Bewegung und was sich bewegt braucht Treibstoff. Für uns Läufer sind die Treibstoffe vor allem Kohlehydrate und Fette, wobei Kohlehydrate mit Super-Benzin und Fette mit Dieseltreibstoff vergleichbar sind.

Kohlehydrate sind der Muskelzelle leichter zugänglich, sind schneller verfügbar. Daher werden bei intensiveren Belastungen vorwiegend und zuerst Kohlehydrate verbrannt. Fette sind ebenfalls wichtige Energiequelle, die vor allem bei lange andauernden Belastungen bei geringerer Intensität beansprucht werden. Während Kohlehydrate nur in begrenzter Menge in unserem Körper gespeichert werden können - als Glykogen in der Muskulatur und in der Leber und Glukose im Blut, sind Fette eine scheinbar unbegrenzte Energiequelle. Durch jedes Training werden die Stoffwechselforgänge trainiert. Dies bedeutet, daß das Entleeren und Nachfüllen durch entsprechende Nahrungsaufnahme verbessert wird. Zudem kann die Speicherkapazität der Kohlehydratspeicher bis zum eineinhalbfachen erhöht werden. Bei einem Marathon sind die Kohlehydratvorräte bei den meisten Läufern nach etwa zwei Stunden erschöpft und bedingen in der Folge eine Leistungsreduktion, da nun fast ausschließlich Fette zur Energiebereitstellung herangezogen werden. Bei entsprechendem Training des Fettabbaus ist dennoch eine relativ hohe Geschwindigkeit aufrecht zu erhalten beziehungsweise können die Fette schon vorher einen relativ hohen Anteil an der Energieverbrennung einnehmen.

Um einem frühen Aufbrauch der Kohlehydratspeicher vorzubeugen, ist die Wahl des richtigen Tempos und ein vollständig aufgefüllter Speicher vor der Belastung notwendig. Je länger die Laufdistanz, desto bedeutender wird die Nahrungszufuhr (Kohlehydratgetränke, Energieriegel, ...) während der Belastung. Das schnelle Wiederauffüllen der Speicher nach der Belastung versteht sich von selbst. Spätestens in den letzten Wochen vor einem Marathon sollte auf ausreichende Kohlehydratzufuhr geachtet werden. Fette nehmen wir ohnehin genug auf. Um die optimale Sättigung an Glykogen zu gewährleisten, sollten nach diversen Literaturangaben mindestens 65 bis 70 Prozent der Läuferernährung aus Kohlehydraten bestehen.

Praktische Tips

Kohlehydratreiche Nahrung ist unbedingt zu bevorzugen. Nur eine ausreichende Zufuhr von Kohlehydraten verhindert eine chronische Entleerung der Glykogenspeicher.

Um 70 Prozent der Nahrung in Form von Kohlehydraten aufnehmen zu können, muß beim Fett gespart werden. Keine „Hausmannskost“ für Läufer vor dem Wettkampf! Bei Wurst- und Käseprodukten auf den Fettgehalt achten!

Das Wiederauffüllen der Kohlehydratspeicher wird zudem durch Reduzierung des Trainings (Intensität und Umfang) erleichtert.

Ballaststoffreiche Kohlehydrate (z. B. Vollkornnudelgerichte, Vollkornreis, ...) bevorzugen. Sie garantieren neben der Energieversorgung auch optimale Verdauung.

Obst und Gemüse versorgen den Körper mit den notwendigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen und unterstützen so die Widerstandskräfte. Bei regelmäßigem Konsum sollen vor allem Broccoli und Rosenkohl die Widerstandskräfte des Körpers gegenüber Infekten erhöhen.

Das letzte Mittagmahl

Die letzte große Mahlzeit ist einen Tag vor dem Wettkampf mittags. Am Abend genügt ein kleines, leicht verdauliches Mahl. Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte sind schwer verdaulich und daher am Tag vor dem Wettkampf zu meiden. Zudem schläft man dann auch besser.

Leichtverdauliches steht auch auf dem Frühstückszettel. Verzichten Sie auf Müsli, Schinken und Eier. Ein „voller Magen“ kann zu Verdauungsproblemen während der Belastung führen.

Ein Marathon wird meist vormittags gestartet. Oft bildet das Frühstück die letzte Mahlzeit vor dem Start. In diesem Falle, je nach Typ - vorher ausprobieren! - bis etwa eine Stunde vor dem Start regelmäßig trinken. Während des Aufwärmens nur wenig, vorrangig Wasser.

Während des Wettkampfs Kohlehydrate früh zuführen. Feste Nahrung, auch die beliebte Banane, wird bei Laufbelastungen im Magen nur in geringem Maße aufgenommen, dies verhindern unter anderem die ständigen Schüttelbewegungen. Flüssige Kohlehydrate in Form von Fruktose und Malzdextrinetränken werden schneller verwertet. Erst bei länger andauernden Belastungen mit geringer Intensität kann auch „feste Nahrung“ - Bananen, Energieriegel - gegessen werden. Nach der Kohlehydrataufnahme etwas langsamer laufen. Durch die hohen Belastungen ist die Durchblu-

tung des Magen-Darm-Traktes vermindert und Kohlehydrate werden kaum aufgenommen. Die verlorene Zeit wird später leicht wieder aufgeholt.

Nach dem Wettkampf

Rasch wieder mit der Kohlehydratzufuhr beginnen. Die aufgenommenen Kohlehydrate werden nach dem Wettkampf am besten verwertet. Man spricht vom Kohlehydratfenster, das sich dann wieder langsam schließt. Grundsätzlich sollte auch hier die Kost leicht verdaulich sein (etwa ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht/Stunde) um den Glykogenspeicher rasch wieder aufzufüllen.



Ein Menü zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher, egal ob nach einer Trainingseinheit oder vor einem Marathon. Reichlich Gemüse sorgt für die Ausgewogenheit von Vitaminen.

Curry-Karfiol-Suppe

1 kleiner Karfiol, 1 Zehe Knoblauch, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Öl, 2 Teelöffel Curry, 150 ml Gemüsesuppe, 150 ml Milch, Salz, Pfeffer, Schnittlauch.

Karfiol in Röschen teilen. Knoblauch und Zwiebel schälen und kleinschneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Karfiol dazugeben und mit Curry bestäuben. Kurz mitrösten und mit Suppe ablöschen. 10 Minuten kochen lassen. Die Hälfte des Karfiols herausnehmen. Rest in der Suppe pürieren,

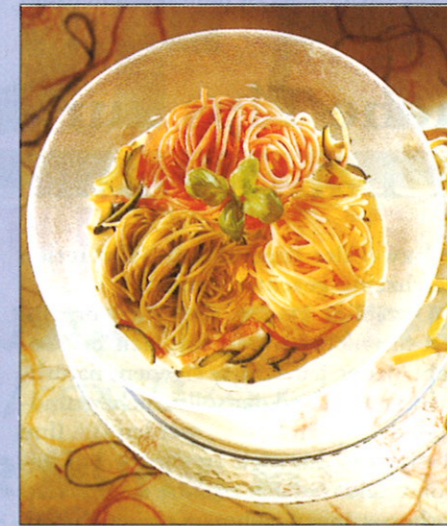
UNSERE KÜCHENCHEFIN EMPFIEHLT

salzen und pfeffern. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pasta mit Zucchini, Walnüssen und Kräutern

40 dag Vollkornnudeln, Salz, 3 Eßlöffel Olivenöl, 4 feingehackte Knoblauchzehen, 60 dag Zucchini in feine Scheiben geschnitten, Pfeffer, 1 Teelöffel Zitronensaft, 10 dag Pecorino (frisch gerieben), 20 Blatt frisches Basilikum fein geschnitten, 5 dag Walnüsse fein gehackt.

Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Olivenöl in einer Pfanne erhiten.



Knoblauch darin kurz anbraten, Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter ständigem Rühren bei starker Flamme anbraten bis die Zucchini glasig werden, aber noch Biß haben. Mit Zitronensaft vermischen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen (nicht abschrecken!), in der Pfanne mit den Zucchini, Käse, Basilikum und Walnüssen vermischen. Sofort servieren.

Bananen-Orangen-Brot

4 reife Bananen, Saft von 1 Zitrone, abgeriebene Schale von 1 Zitrone oder Orange, 10 dag Zucker, 10 dag weiche Butter, 2 Eier, 20 dag feinstgemahlenes Vollkornmehl, 2 Teelöffel Backpulver, Backpapier.

Bananen mit der Gabel zerdrücken und schaumig rühren, mit Zitronensaft und -schale vermischen. Zucker und Butter schaumig rühren. Eier, die Hälfte Mehl und Backpulver und die Hälfte der Bananenmasse unterheben. Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen. Bei ca. 170 Grad 50 Minuten backen. Den Kuchen auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Viel Spaß beim Kochen wünscht Euch
SANDRA BAUMANN

Fitlike Der Regenerations-Drink
Da ist alles drin, was man an MINERALIEN und VITAMINEN braucht

... für eine rasche Regeneration im Sport, in der Schule oder im Beruf.

- ☛ KEIN Süßstoff, kein Haushaltszucker, dafür Fructose, Maltodextrin und Dextrose.
- ☛ WENIG Natrium / Chlorid (Kochsalz), dafür viel Magnesium, Calcium, Kalium und mit 10 Vitamine.

* = MEG - 600g in der Dose ausreichend für je 10 Liter Fertiggetränk



in den Sorten:*
Blutorange
Walderdbeere
Grapefruit
Waldmeister/Citro
Kirsch
Zitrone

Erhältlich im guten Sportfachhandel oder direkt bei:

Fitlike

... fit und vorn

ATS 173,-

A - 3380 Pöchlarn

Tel. (0043) 02757/27112

Fax: 02757/27114

... mehr als nur ein Durstlöscher <http://www.laufsport.co.at/FitLike/>



Der richtige Schritt

von Mag. WOLFGANG ADLER

Wieviele Kilometer laufe ich pro Woche? In welchem Tempo? Wo ist meine anaerobe Schwelle? Welche Zeit bin ich gelaufen? Haben Sie Ihr Lieblingshobby Laufen schon einmal aus einer anderen Sicht betrachtet? Wie wär's mit: Wie ist mein Schritt? Bin ich ein Fersen- oder Ballenläufer, ein Pronierer oder Supinierer? Schwingen die Arme locker mit? Und überhaupt: Laufe ich ästhetisch?

Unsinn, Kilometer und Zeiten sind alles. Dieser Aussage kann nur bedingt

recht gegeben werden. Sie werden sich sicher an Sebastian Coe erinnern. Er war Olympiasieger und hielt bis letztes Jahr den 800-Meter-Weltrekord. Neben seinem umfangreichen Training verbrachte er mit seinem Vater und Trainer Peter Coe viel Zeit damit, seinen Laufstil zu verbessern. Oder betrachten Sie einmal den ästhetischen Laufstil von Dieter Baumann. Beim Laufen leistet der Körper Schwerarbeit. Das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichtes muß bei jedem Schritt abgefangen werden. Eine gute Lauftechnik schont nicht nur Bänder und Gelenke, ist ökonomischer und damit effektiver.

Hier einige einfache Tips zur Verbesserung der Lauftechnik

Den eigenen Stil analysieren

Haben Sie sich schon einmal auf Video gesehen, von vorne, der Seite und von hinten? Achten Sie auf Ihre Kopf- und Armhaltung? Sitzt der Kopf locker und entspannt auf den Schultern? Hebe ich die Schulter hoch? Drehe ich beim Nach-vor-schwingen der Arme die Schulter mit? Halte ich den Oberkörper ruhig? Wie ist meine Haltung? Habe ich genügend Knieeinsatz? Betrachten wir nun den Fuß genauer. Setze ich die Fußspitze in Laufrichtung auf? Ist der Fußaufsatz über die Ferse, den Mittelfuß oder den Ballen? Rolle ich den Fuß richtig ab? Knickt mein Fuß nach dem Aufsatz nach innen (Pronation - häufiger) oder nach außen (Supination)? Drücke ich mit dem Ballen ab? Laufe ich dynamisch, laufe ich ästhetisch? Beim Laufen selbst kann nur auf einen, maxi-

mal zwei der angeführten Stilkriterien gleichzeitig geachtet werden! Unzählige Fragen, aber Vorsicht: Gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht! Jeder hat seinen eigenen, natürlichen Laufstil und der sollte nicht grundlegend geändert werden. Ihre Muskulatur hat sich an diesen Stil gewöhnt und ist daher effektiv ausgebildet. Verbesserungen nehmen einige Zeit in Anspruch, sollten sie automatisiert werden. Ihr Nervensystem verfügt über eine große Anpassungsfähigkeit. Kleine Änderungen im Daten-Input, die zu einer verbesserten Bewegung führen, sind relativ einfach umzusetzen. Was würden sonst die Weitspringer, Stabhochspringer oder Kugelstoßer machen? Sie alle versuchen durch Korrekturen ihrer Bewegung eine Stilverbesserung und damit Leistungsverbesserung herbeizuführen. Das kann auch beim Laufen geschehen.

Der Fußaufsatz

Nutzen Sie die körpereigenen Stoßdämpfer. Barfuß wird der Fuß meist richtig aufgesetzt. Da beim Barfußlaufen die Dämpfung der Laufschuhe fehlt, federn Fußgewölbe, Sprung-, Knie- und Hüftgelenk die Stöße ab. Laufen Sie im Sommer viel barfuß, damit verbessern Sie automatisch Ihren Fußaufsatz.

TIP: Im Winter, wenn das Laufen ohne Schuhe nicht möglich ist, üben Sie mit Fußgelenksjogging. Laufen Sie auf der Stelle, Aufsatz auf dem Ballen, dann bis zur Ferse abrollen, jetzt langsam ins Laufen kommen. Achten Sie darauf, daß die Fußspitzen in Laufrichtung zeigen. Knicken Sie beim Aufsatz nach innen, kann dies mit einem entsprechenden Laufschuh für Pronationsläufer korrigiert werden. Dazu sollte unbedingt entsprechende Fußgymnastik, zur Stärkung der Muskulatur gemacht werden.

Die Schrittlänge

Die Schrittlänge wird durch das Tempo bestimmt. Falsch wäre es, den Schritt künstlich in die Länge zu ziehen. Achten Sie auf einen kräftigen Abdruck, entsprechenden Kniehub und Fußaufsatz nahe beim Körper. Der Schritt wird dann ökonomisch, wenn sich die Hüfte kaum auf- und abbewegt. Zwischen der Schrittgestaltung im Dauerlauftempo und dem Wettkampftempo gibt es einige Unterschiede.

TIP: Versuchen Sie das geplante Wettkampftempo auch bei Dauerläufen in Form von Koordinationsläufen mit einer Länge von 200 bis 300 Metern einzubauen. Dabei achten Sie bewußt auf die Lauftechnik, lockeren Schritt, Fußaufsatz, Kniehub und Armeinsatz. Nach dem Dauerlauf empfehlen sich

lockere Steigerungsläufe. Als Koordinationsübung Kniehebeläufe. Laufen Sie auf der Stelle und heben Sie die Knie bis zur Waagrechten, dann unter Beibehaltung des Kniehubs weglaufen und allmählich das Tempo steigern.

Der Armeinsatz

Achten Sie auf entspannte Schultern und lassen Sie die Arme frei schwingen, wobei im Ellbogen etwa ein rechter Winkel gehalten wird. Oft hängen die Arme herab, oder schwingen vor dem Körper hin und her. In beiden Fällen werden die Arme als Schwungmasse nicht ausgenützt.

TIP: Arme während des Laufens ausschütteln und mit Konzentration auf einen lockeren Armeinsatz weiterlaufen.

LEICHTATHLETIK-Redakteur Wolfgang Adler ist staatlich geprüfter Leichtathletiktrainer und ausgebildeter Sportwissenschaftler. Er trainiert unter anderem die Leichtathleten Sandra Baumann, Klaus Angerer und den österreichischen Juniorenmeister im Triathlon Gerald Horvath.



FUSSAUFSATZ.
Falsch (1): Abrollen über die Ferse.
Richtig (2): Fußaufsatz über den Mittelfuß.

LAUFPROFI

ERFOLG DURCH BERATUNG UND QUALITÄT

WIENER NEUSTADT, GRAZER STRASSE 93
Tel./Fax: 02622/24879

BRUCK AN DER MUHR, ROSEGGERSTRASSE 17
Tel.: 03862/55547

AKTION: Alle Wettkampfschuhe - 40%
(NIKE, ASICS, MIZUNO, SAUCONY)

DER SPEZIALSHOP FÜR LAUF- UND TRIATHLONSPORT

1. Salzburger Lauf-Cup 98

1. Mai 1998

Salzburger-Frühjahrslauf: 11,1 km
Salzburg-Rif (Landessportzentrum)

23. August 1998

Salzachufer-Lauf: 7,2 km
Salzburg-Itzling (Toni-Kronreif-Sportzentrum)

26. Oktober 1998

Salzburg-Halbmarathon: 21,1 km
Salzburg-Festspielhaus
+ Jedermannlauf + Inline-Skater (7 km)



Lauf-Cup Sieger/in fahren zum BOSTON-Marathon!
Preisgelder pro Lauf: m+W Pl.1-3, 3.000,-/2.000,-/1.000,-

Veranstalter: **ASV**
AMATEURSPORTVEREINIGUNG SALZBURG

Organisation, Information und Anmeldung:
Twister Communications
Oberaustraße 470, 5072 Siezenheim/Salzburg
Tel. +43/662/85 51 07, Fax: +43/662/85 63 79
E-Mail: twister@salzburg.co.at
Homepage: <http://www.salzburg.com/laufcup>

Salzburger Nachrichten



DAS ÖSTERR. TOP-EVENT AUF DER KLASSISCHEN MEILENDISTANZ



Hier werden die wahren Champions geboren!
Theresia Kiesel & John Mayock

- Spitzenathleten aus dem In- und Ausland
- Rahmenprogramm
- Große Tombola
- Volksfeststimmung durch fachkundiges Publikum
- Top-Preisgelder
- Volks- und Schülerläufe für Jedermann/frau

Nenngebühr:
Schüler, Jugend S 30,-
übrige Klassen S 80,-
Einzahlungen an Kto.Nr. 893-0044/89,
Oberbank Attnang-Puchheim,
Jeder Teilnehmer erhält ein farbiges **PUMA**-T-Shirt!



INTERNATIONALER ZEITPLAN UND EINTEILUNG	
LAUFART	LAUFART
100m	100m
200m	200m
400m	400m
800m	800m
1.000m	1.000m
1.500m	1.500m
2.000m	2.000m
3.000m	3.000m
4.000m	4.000m
5.000m	5.000m
6.000m	6.000m
8.000m	8.000m
10.000m	10.000m
12.000m	12.000m
15.000m	15.000m
20.000m	20.000m
30.000m	30.000m
40.000m	40.000m
50.000m	50.000m
60.000m	60.000m
80.000m	80.000m
100.000m	100.000m
120.000m	120.000m
150.000m	150.000m
200.000m	200.000m
300.000m	300.000m
400.000m	400.000m
500.000m	500.000m
600.000m	600.000m
800.000m	800.000m
1.000.000m	1.000.000m
1.200.000m	1.200.000m
1.500.000m	1.500.000m
2.000.000m	2.000.000m
3.000.000m	3.000.000m
4.000.000m	4.000.000m
5.000.000m	5.000.000m
6.000.000m	6.000.000m
8.000.000m	8.000.000m
10.000.000m	10.000.000m
12.000.000m	12.000.000m
15.000.000m	15.000.000m
20.000.000m	20.000.000m
30.000.000m	30.000.000m
40.000.000m	40.000.000m
50.000.000m	50.000.000m
60.000.000m	60.000.000m
80.000.000m	80.000.000m
1.000.000.000m	1.000.000.000m

SKATE&SHOW 18:30
1 min vor PUMA-Startlauf
Damen-ang. Klasse 18 u. 2000
Männer-ang. Klasse 18 u. 2000
Männer-ang. Klasse 18 u. 2000
Männer-ang. Klasse 18 u. 2000

Unkleiden/Duschen: Haupttribüne
Laufverpflegung: erfolgt durch die Fa. Spitz
Tombola/Verlosung: am Rennplatz
Regelung: am Rennplatz

Nennungen und Auskünfte:
schriftlich bis 7. Mai 1998
Oberbank Attnang-Puchheim
Frl. Schiller, Tel. 0797/483981-11 oder
Hr. Franz Hitzl, Tel. + Fax 0797/28252

Salzburg, 1. Mai, 23. August, 26. Oktober

1. Salzburger Laufcup

Seine Aktivitäten als Laufveranstalter hat der ASV Salzburg als Laufcup zusammengefasst. Frühjahrslauf (10 km - 1. Mai), Salzachuferlauf (7,2 km - 23. August) und Halbmarathon (26. Oktober) sind einheitlich dotierte Wettkämpfe. Es gibt gleichhohe Plazierungsprämien für Damen und Herren. Jeder Laufgewinner bekommt 3.000,- Schilling, der / die Zweite S 2.000,-, der / die Dritte 1.000,-. Den Gesamtsiegern des Cups winkt eine Flugreise zu einem der großen Marathons im darauffolgenden Jahr (New York, Berlin oder London). Zusätzlich zum Laufcup findet am 26. Oktober der Jedermannlauf mit eigener Inline-Skater-Wertung statt.

Der ASV Salzburg hat die Organisation und Vermarktung des Cups in die professionellen Hände der „Twister Communications - Veranstaltungsges.m.b.H.“ gelegt. Im Nenngeld für jeden Lauf sind T-Shirt und Urkunde inkludiert. PENTEK-Chip-Zeitnehmung garantiert die exakte Wertung. E-mail: twister@salzburg.co.at.

<http://www.salzburg.com/laufcup>

Attnang, 9. Mai

Int. OBERBANK Meile & PUMA Stadtlauf

John Mayock und Theresia Kiesel errangen ihre größten Erfolge nach Meilesiegen in Attnang-Puchheim. Auch heuer werden wieder Spitzenläufer aus dem In- und Ausland um die begehrte Attnanger Meilenlokomotive kämpfen! Letztes Jahr beschränkte sich das starke Damenfeld, daß nur die Herren eine Meilenlokomotive bekommen. Der Veranstalter LCAV doubrava hat reagiert. Neu! Die schnellste Dame erhält die Swarovski-Meilen-Lokomotive im Wert von S 10.000,-.

Nicht nur für die Meile gibt es heuer Prämien! Auch beim PUMA Stadtlauf werden die Sieger prämiert (Herren S 4.000,-, Damen S 2.000,-) und jeder Klassensieger erhält einen PUMA Laufschuh im Wert von S 1.300,-!

Welcher Lauf bietet mehr als die INTERSPORT-EYBL Kindermeile in Attnang? S 30,- Startgeld und jedes Kind erhält im Ziel dafür ein PUMA-T-Shirt, ein Überraschungsgeschenk von Intersport EYBL und eine Medaille. Dazu werden noch zusätzlich 2 Aufenthalte in Sportcamps (1 Woche) verlost!

Molln, 20. Juni

2. Int. Kalkalpen Halbmarathon

Sport und Natur - diese Verbindung hat sich der Leichtathletik-Club Nationalpark Molln auf seine Fahnen geschrieben. Will ein Sportler langfristig Erfolg haben, muß er mit seinen Kräften haushalten, genau wie es mit dem Naturhaushalt geschehen soll.

Im Jahr der Eröffnung des Nationalparks fand im Vorjahr die erste Auflage dieses Lauffestes statt. Zahlreiche begeisterte Zuschauer entlang des 4,5 Kilometer langen, flachen Rundkurses sorgten, zusammen mit der wunderschönen Umgebung, für eine tolle Rennatmosphäre. Die Vorjahressieger Radomir Soukup und Anna Haderer haben letztes Jahr spontan ihre Zusage für eine erneute Teilnahme gegeben, nicht wegen des erhöhten Preisgeldes, sondern weil der schnelle Rundkurs tolle Zeiten zuläßt. Vor dem Lauf wartet auf die Teilnehmer ein Überraschungsgeschenk, nach dem Lauf eine Siegerehrung mit persönlichem Flair. Nudelparty, Verlosung (u.a. Flugreise), Video, Tanz, ... habe (dafür) gesorgt, daß so mancher die Heimreise erst am nächsten Tag, Zimmer gibt es zu Sonderpreisen, ange-

2. Int. Kalkalpen Halbmarathon Molln/OÖ, 20. Juni 1998



Preisgeld: ÖS 50.000,-- (1.-6. Platz)

D+H: 6000/4000/3000/2000/1000/500

Mannsch.D+H: 3000/1800/1200/900/600/300

Anmeldung und Info
Sport Eder: A-4591 Molln
Tel.u.Fax: 07584/2448

treten hat. Mehr als 200 Teilnehmer waren bei der ersten Auflage am Start, 400 sollen es nach den Wünschen des Veranstalters werden, also dann auf nach Molln!

Altötting, 6. September

Int. TAO Halbmarathon

„Altötting - das neue Mekka der Langstreckler“ - so wurde der Halbmarathon in der bayerischen Wallfahrtsstadt im letzten Jahr von den Medien bezeichnet.

26. September



25. Internationaler VKB-Bank Gislauflauf

OÖ.LM, Int. Österreichischer Berglaufcup 1998

Samstag, 26. September 1998, 14.30 Uhr, Linz

INFO: W. ADLER, TEL/FAX: 07234/84851 OD. 0732/777854
UND H. KAUFMANN TEL. 0732/7720-5572.

6. September 98

WELTKLASSE live IN ALTÖTTING
SPITZENSORT ZUM ANFASSEN



- ✓ TAO-Sportsocken für alle
 - ✓ Zusatzgeschenk im Ziel
 - ✓ Extra Geschenk für Frauen
 - ✓ Gratis Bier & Brotzeiten
 - ✓ Tolles Show-Programm
 - ✓ Info-Stände
 - ✓ Produktproben
 - ✓ Tombola
 - ✓ Große Verpflegungsstation
 - ✓ Nudelparty mit Programm
 - ✓ Siegerehrung mit Programm u.v.m.
- Info: Günther Vogl, Burghauser Straße 30,
D-84503 Altötting, Tel/Fax: (0)8671-6625

Was ist so besonders in Altötting? Nun, die Strecke ist flach, asphaltarm und windgeschützt - besonders im Herbst von unschätzbarem Vorteil. Und sie ist schnell!

Es werden dort im Altöttinger Forst die schnellsten Zeiten in ganz Deutschland gelaufen (Streckenrekord: 1:02:40!). Weltklasseathleten und Teilnehmer aus über 10 Nationen kommen nicht ohne Grund jedes Jahr. Und es ist was los - für Läufer und Betreuer / Zuschauer (siehe Anzeige). Stimmung, Unterhaltung und Show sind angesagt - wir wollen Euch was bieten, koste es was es wolle. Da wir auch für Kinder viel anbieten lohnt sich die Fahrt für die ganze Familie. Halbmarathon in Altötting: Sport und Unterhaltung! Laßt Euch das nicht entgehen!

Linz, 26. September

25. Int. VKB-Bank Gislauflauf

Das Berglauf-Erlebnis am Rande der oberösterreichischen Landeshauptstadt spricht Masse und Klasse an. Im Vorjahr liefen beinahe 300 Damen, Herren und Jugendliche auf den Linzer Hausberg. Auf der Strecke vereinen sich die Eindrücke der Industriestadt und der ländlichen Idylle des Mühlviertels. Für die Spitzenläufer gibt es bei der Jubiläumsauflage eine Erhöhung des Preisgeldes, die Senioren dürfen heuer am Preisgeldkuchen mitnaschen, und auch für das Laufvolk lohnt sich die Teilnahme. Die Anstrengung wird jedem mit einem REEBOK-T-Shirt versüßt, zudem gibt es Warenpreise im Wert von 60.000,- Schilling. Spitzenpreis ist, ein dem Bergvergnügen gerecht werdend, eHERVIS-Mountain-Bike. Der älteste Berlauf Österreichs feiert Jubiläum, feiern Sie mit!

Am besten fürs Laufen geeignet!

AEROTIC – Eine Sonnenbrille, so vielfältig wie das Leben selbst!

Durch die Möglichkeit Wechselscheiben einzusetzen, eröffnen die neuen AEROTIC-Sonnenbrillen by CARRERA Sport neue Dimensionen im Outdoor-Sonnenschutzbereich. Für Sport oder Freizeit – ob gelb, ob braun – man sieht, wie man es gerade braucht. Brille einfach aufklappen, Scheiben wechseln und schon steht neuen Sichtweisen nichts mehr im Wege. Die gelben Ersatzscheiben sind beim Kauf natürlich dabei. Und weil Design und Fun für CARRERA-Produkte noch lange nicht alles sind, sorgen weiche Kunststoffteile für den komfortablen Schutz der sensiblen Nasen- und Ohrenbereiche. Bestechende Form, überzeugende Funktionalität, gewohnt verlässliche Qualität und eine neue revolutionäre Idee machen das Brillenmodell AEROTIC by CARRERA Sport zu einer der begehrtesten Lauf-Sonnenbrille der Saison (Mod. 4871).



Gel GT 2030



- Gel-Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich dämpft den Aufprallschock.
- DuoMax-System erhöht die Stabilität und optimiert die Bewegungskontrolle.
- Druckgeschäumtes EVA sorgt für seitliche Stabilität.
- Air-mesh Schaftmaterial bietet hervorragende Atmungsaktivität.
- ASICS Schlaufschnürung für eine bessere Fußanpassung und mehr Komfort.
- Hochglänzende 3M-Reflektoren erhöhen die Sicherheit bei Dämmerung.

World Performance Laufbekleidungsteile:

- Duo-Tech Materialtechnik sorgt für besten Schweißtransport, Windschutz und Atmungsaktivität.
- Materialien mit guter Paßform, Leichtgewichtigkeit und funktionellen Designs.



Die neue **tri-action** Sport-BH und Outware-Kollektion von **TRIUMPH INTERNATIONAL** läßt sich nur mit *Fit und Funktion beschreiben*. Die Sport-BH-Basisartikel von **TRIUMPH INTERNATIONAL** wurden weiter verbessert und in eine Inner- und Outwear-Kollektion integriert, mit dem Namen **tri-action**. Dieses TRI-System (Tripple-Reflex-Interaction) hält den Busen bei jeder Sportart sicher in Form. Sport macht Spaß und macht fit. Aber wie übersteht das der Busen unbeschadet? Nur mit einem erst-

klassigen Sport-BH, der durch ein integriertes Sicherheitssystem vor Stößen schützt und bei Erschütterungen und schnellen Bewegungen sicher stabilisiert. **tri-action** Sport-BHs und Tops mit TRI-System sind speziell für den Sport entwickelt und bieten ein umfangreiches Porgramm, das ideal auf die unterschiedlichen Belastungen verschiedene Sportarten zugeschnitten sind. So bringt man leichter Leistung und der Busen bleibt in Topform.

So wirkt das TRI-System:

1. Sicherer Halt von oben durch hochergonomische Stretchträger
2. Sicherer Halt von den Seiten durch komplett umschließende BH-Körpchen
3. Sicherer Halt von unten durch breite Unterbrustbänder.

Achtung: erst ab Mai in den Geschäften!



SPORTERNÄHRUNGSVERSAND

Wir führen Qualitätsprodukte von Weltmarken zu Bestpreisen!

Ja, bitte senden Sie mir folgende Kataloge:

- Ultimate Nutrition
- Perfect Nutrition
- Multipower
- Hammer Nutrition
- Inko Sport Sporting
- Proton

Nutrition World – Irene Reisz Sporternährungsversand
 Adolf-Kolpingstraße 1
 2000 Stockerau
 Tel. 0664 / 48 40 102



es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Bmwa (ARF 1992) ausgenommenen Punkt 7.1 b u. c. bzw. die Novelle zum Konsumentenschutzgesetz BGBl.247/93.

ERGÄNZENDE BESTIMMUNGEN:

Der Reisevertrag zwischen Buchenden und dem Veranstalter kommt erst durch die rechtzeitige, schriftliche Annahme des Reiseveranstalters zustande. Alle Änderungen oder Änderungen nach Drucklegung des Kataloges werden Ihnen mitgeteilt. Bei Fremdstörungen wie z.B. Startkarten, tritt P+R Reisen als Vermittler auf und es besteht daher nur eine Haftung als Vermittler.

STORNIERUNG:

Die Stornogebühr steht in einem prozentuellen Verhältnis zum Reisepreis und richtet sich bezüglich der Höhe nach dem Zeitpunkt der Rücktrittserklärung. Als Reisepreis ist der Gesamtpreis der vertraglich vereinbarten Leistung zu verstehen. Durch Buchung werden die gebühren Stornobedingungen anerkannt.

STORNOVERSICHERUNG:

Stornoversicherung: tritt bis 90 Tage vor Reiseantritt 30%, bis 40 Tage 50%, bis 4 Tage 90 %, nachher 100% des Reisepreises. Starkarten: 100% Stornogebühr, Pauschalreisen: Rück- und Stornobedingungen anerkannt.

REISE+ERIEVENVERSICHERUNG:

Der 20%ige Selbstbehalt und weitere Leistungen (Krankheil, Unfall, Reisegepäck, Nottransport, Wiederholungsreise, Heilkosten, Haftpflicht) kann zusätzlich versichert werden. Europa bis 10 Tage: pro Person S 295,- Familie S 660,- außerhalb Europas bis 10 Tage: pro Person S 495,- Familie S 990,-

SPZIALWÜNSCHE:

Person S 500,- verrechnet. Gerne erfüllen wir diese (z.B. späterer Rückflug, Anschließprogramm). Wenn Sie nur einen gebühren Rückflug benötigen und keine weiteren Leistungen, werden S 500,- pro Person in Rechnung gestellt.

REISEPAPIERE:

Abholung nach Verständigung oder Postversand eingeschrieben. (Pauschale: S 50,-). Gemäß Art. 7 der EU-Pauschalrichtlinien, besteht eine Bankgarantie der Bank Austria, die beim Abwickeln im Schadensfall, der ELVA Assistance Austria GmbH, Mariahilfer Str. 20, 1070 Wien, hinterlegt ist. Bereits entrichtete Zahlungen für noch nicht erbrachte Reiseleistungen sind damit abgesichert. Sollte die Gesamtsumme zur Befriedigung sämtlicher Ansprüche aus obigen Gründen nicht ausreichen, werden die Forderungen mit dem allquoten Anteil erfüllt. Erstattungsanträge sind nachweislich innerhalb von 8 Wochen einzubringen.

VERANSTALTER:

P+R Reisen Ges.m.b.H. Franzosengraben 2-4, 1030 Wien. Mit uns abgesclossene Reiseverträge unterliegen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) 1992), Anpassungen an die Novelle zum Konsumentenschutzgesetz BGBl. 247/93, welche zur Einsichtnahme bei uns aufliegen, sind als Vertragsbestandteil anzusehen.

http://www.runners-reisen.vienna.at/runners-reisen

Mo.-Do. 11.00 - 19.00 Uhr, Fr. 11.00 - 17.00 Uhr

Franzosengraben 2-4, 1030 Wien (U3 Erdberg) im Club Danube

...wüßten Sie?

...daß wir nicht nur Marathon Reisen verkaufen, sondern ganz individuell auf alle Ihre Reise Wünsche eingehen.

...wüßten Sie?

...daß wir als konzessioniertes Reisebüro, bei Buchung einer Urlaubskatalog-Pauschalreise der großen österreichischen Veranstalter, wie z.B. TOURPA, GULET, TUI, INTOUR, KUONI, NECKERMANN, FTI, einen Nachlaß* von 5% einräumen und keine Buchungsgebühren verrechnen.

...wüßten Sie?

...daß wir uns auf "sportliche" Gruppenreisen spezialisiert haben, z.B. Radwochen, Trainingswochen für Aktive, Incentives...

...wüßten Sie?

...daß wir im Club Danube P+R Erdberg, dem größten österreichischen Fitneßbetreiber, von Mo.-Do. 11:00-19:00, Fr. 11:00-17:00, persönlich erreichbar sind. Wenn Sie uns eine Nachricht zukommen lassen, rufen wir Sie gerne zurück.

*gültig nur für Touristikbuchungen bis 31.12.98



Tel.: (01) -79 88 444, Fax: (01)-79 88 448
 e-mail: runners@runners-reisen.vienna.at

Diese Schuhe werden die Welt nicht verändern – aber die Art, sich auf ihr zu bewegen.



Der GEL-KAYANO II ist ein höchst komfortabler Trainingsschuh mit aktuellster ASICS-Technologie für erfahrene Läufer, die das Non Plus Ultra für viele Laufkilometer erwarten.

asics
DISTRIBUTED BY ATOMIC

Boston Marathon®
Montag, 19 April, 1999

Bis jetzt waren noch nicht allzu viele Österreicher beim Boston Marathon. Liegt es daran, daß die Strecke schwer, oder die Limits schwer erreichbar sind? Beim Kurs können wir nichts ändern, aber bei den Limits haben wir die Möglichkeit zu helfen. Wenn Sie in der "Qualified Division" dabei sein wollen:

Altersgruppe	Männer	Frauen
18-34	3 Std.10	3 Std.40
35-39	3 Std.15	3 Std.45
40-44	3 Std.20	3 Std.50
45-49	3 Std.25	3 Std.55
50-54	3 Std.30	4 Std.00
55-59	3 Std.35	4 Std.05
60-64	3 Std.40	4 Std.10
65-69	3 Std.45	4 Std.15
70-	3 Std.50	4 Std.20

Diese Zeiten müssen nachgewiesen werden und zwar für Marathons im Zeitraum ab 1. Oktober 1998. Die Altersgruppe entspricht dem Alter am 19. April 1999. Wir haben aber auch die Möglichkeit für einige wenige Läufer, eine Ausnahme von dieser strengen Regelung zu bekommen. Als "Open Division" Starter, nehmen Sie das Rennen hinter der "Qualified Division" auf. Wenn man auf das Limit hinarbeitet ist zu empfehlen, daß man sich seinen Platz zuerst in der "Open Division" sichert, wir ändern dann bei vorliegen der Urkunde die Anmeldung auf "Qualified Division".

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- Fr. 16.04. Flug Wien, Graz, Salzburg Boston, Airportshuttle, Zimmer im Marriott Copley
- Sa. 17.04. Lockerungslauf entlang des Charles Rivers, Einleben, Besichtigung von Cambridge usw. abends bummeln am Market Square.
- So. 18.04. Startkarten Abholung, Streckenbesichtigung (USD 22,-), Pasta Party,
- Mo. 19.04. 08:00 Fahrt nach Hopkinton, **12:00 Boston Marathon**
- Di. 20.04. Letzte Einkäufe, ausruhen, Transfer zum Rückflug, oder Beginn des Anschlußprogrammes.

Richtpreise, Basis 1998:

Flug ab/bis VIE, GRZ, LNZ, SZG, Transfers, Hotel****N,	p. Person
Doppelzimmer	S 14.000,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 6.100,-
Verl. Nacht im Doppelz. p. Nacht	S 1.520,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 1.520,-
Flughafengeb. derzeit	S 860,-
Startkarte USD 100,-	S 1.300,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	15.01.99
Anzahlung 20% +Startkarte +Vers.	

30. NYC Marathon™
Sonntag, 7. Dez. 1999

Der wichtigste Marathon des Jahres und letzte des Jahrtausends. Aus diesem Anlaß erwarten wir uns eine extrem große Teilnahme. Wir tragen diesem Umstand Rechnung und nehmen Reservierungen ab 1. August 98 entgegen. Wir hoffen, daß wir die Preise von 1998 halten können. Der größte Unsicherheitsfaktor sind die Hotelpreise – New York ist im Herbst immer ausgebucht und am Marathon Wochenende bekommt man nicht einmal eine Notunterkunft. Auch die Entwicklung des Dollarkurses muß beachtet werden. Wenn Sie frühzeitig buchen wollen, d.h. vor dem Erscheinen des Programmes, schlagen wir vor, daß wir Ihre Teilnahme garantieren und Sie die ersten, noch vor dem allgemeinen Versand sind, die aus dem NYC Programm auswählen können.

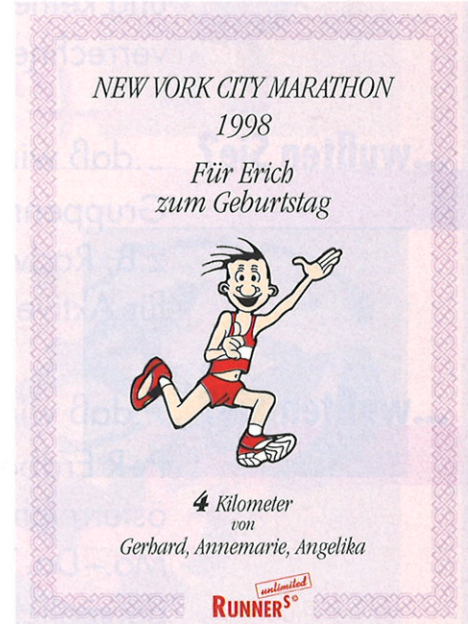
THE MILLENNIUM MARATHON
Samstag 1. Jan. 2000

Obwohl wir noch keine Informationen versandt haben, ist das Interesse überraschend groß. Dieser Lauf in Hamilton Neuseeland – Nordinsel, ist garantiert der erste im Jahr 2000. In Österreich werden zur Startzeit noch Silvester – Vorbereitungen getroffen (MEZ 19:30), am anderen Ende der Welt beginnt der Marathon um 05:30. So eine Reise muß für jeden maßgeschneidert werden. Als Anregung für die Planung haben wir 17 Reisen mit unterschiedlichem Aufenthalt vorbereitet. Der Aufenthalt in Neuseeland ist dabei von 6 bis 17 Tagen geplant. Wir möchten Sie ersuchen, mit uns in Kontakt zu treten, damit wir schon sehr bald, mit der ganz persönlichen Planung beginnen. Anmeldeschluß bei dieser Reise ist bereits der 15. Juni 1999.



Schenken Sie einen Marathon

Das außergewöhnliche Geschenk zum außergewöhnlichen Anlaß. Begonnen hat alles mit Gesprächen, daß man einem begeisterten Marathonläufer zu einem ganz besonderen Geburtstag, auch ein ganz besonderes Geschenk machen wollte. Was liegt näher, als eine Reise auszusuchen, die als Höhepunkt die aktive Teilnahme am Lauf beinhaltet. Bis hierher also nichts Neues. Was tut man aber wenn die Reise etwas teurer ist, oder wenn das Budget dafür nicht ausreicht, oder wenn viele Freunde am Geschenk teilhaben wollen? Schenken Sie einen oder mehrere Kilometer eines Marathons! Wir suchen mit dem Verantwortlichen der Gratulantschar, einen Marathon aus, je nach Wunsch unterteilen wir den Marathon in verschiedene Abschnitte- (1km, 1 Meile, oder auch mehr). Wenn alle Teile vergeben sind, werden die individuellen Geschenksurkunden erstellt und rechtzeitig zugestellt. Runner's schließt sich mit einem Geschenk an.



LAUFSEMINAR
1 Woche Feb. / März 99

Immer wieder werden wir darauf angesprochen. Wir sind in der Vorbereitungsphase und würden die Interessenten ersuchen uns Ihre Wünsche und Anregungen mitzuteilen. Unser konkretes Ziel ist eine Woche Aufenthalt in einer Clubanlage in Tunesien. Vor allem deswegen, da dort die Wetterverhältnisse und örtlichen Gegebenheiten für Läufer optimal sind. Walter Zugriegel, als Trainingsleiter, mit pädagogischen und unterhalterischen Qualitäten, plant bereits für Anfänger und Fortgeschrittene. Max. Teilnehmerzahl: 25

W. Disney W. Marathon

Sonntag, 10. Jan. 1999

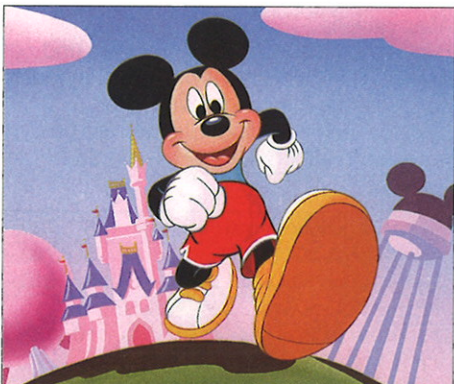


Bei uns stürmt und schneit es, und in Florida sind ideale Lauf- u. Urlaubsverhältnisse.

Nirgendwo sonst kann Ihr Hobby mit soviel Fun verbunden werden. In Orlando gibt es Attraktionen überall, wir versichern Ihnen, daß die Zeit Ihres Aufenthalts zu kurz wird, um alles kennenzulernen. Disney ist mehr als nur Mickey Mouse, auch ein perfekter Marathonorganisationsator. Sie haben die Wahl zwischen Marathon oder Halbmarathon. Eine Besonderheit ist, daß bereits Läufer ab 14 Jahren den Halbmarathon laufen dürfen. Ebenso gibt es eine Ekiden Wertung (2 Läufer) und Zeitmessung mit Champion Chip!

So könnte Ihre Reise aussehen:

- Mi. 06.01. Flug Wien Orlando
Übernahme Leihwagen, Fahrt zum Hotel Marriott Intern. Drive.
- Do. 07.01. Lockerungslauf,
Besuch EPCOT Center
abends Market Place.
- Fr. 08.01. Lockerungslauf,
Startkartenabholung, Ausstellungs-
besuch, Universalstudios,
- Sa. 09.01. Ruhetag, Shopping,
Pasta Dinnerparty,
- So. 10.01. Transfer zum Start,
06:00 Walt Disney Marathon
Besuch des Magic Kingdom,
Rosy o Grady,
- Mo. 11.01. Rückgabe Leihwagen, Rückflug.
- Di. 12.01. Ankunft in Wien.



Richtpreise, Basis 1998.

Flug ab/bis Wien, Hotel N, Leihwagen f.2 Pers. excl. Benzin, ohne Eintritte in Themenparks.	p. Person
Doppelzimmer	S 11.350,-
Einzelzimmer Aufzahlung inkl. PKW -1 Pers.	S 3.450,-
Flughafengeb. derzeit	S 730,-
Verl. Nacht im Doppelz. p. Nacht	S 490,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 490,-
Startkarte Marathon + Ekiden \$ 50,-	S 650,-
Startkarte Halbmarathon \$ 25,-	S 325,-
Pasta Dinner \$ 18,-	S 235,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	01.12.98
Anzahlung 20% +Startkarte +Vers.	

Jede andere Kombination ist möglich, wir haben viele Tips für einen Aufenthalt in Florida.

Roma City Marathon

Sonntag, 7. März 1999



Nach den Erfahrungen 1998, ist dieser Marathon ideal für alle Kurzentschlossenen sind. Es könnte nämlich passieren, daß der Termin erst knapp vorher feststeht! Italien ist nach wie vor eine Marathon Großmacht, 24 Veranstaltungen beweisen das eindringlich. Dieser Lauf hat eine wechselvolle Geschichte, die Organisatoren und die Strecke änderten sich, aber der nunmehrige Marathon ist ein Erlebnis. Der Start und das Ziel ist beim Colloseum, der Kurs führt um die Fontana di Trevi, durch den Park der Villa Borghese, am Tiber entlang – eine prachtvolle Stadtbesichtigung der anderen Art! Viele Möglichkeiten gibt es:

Flugreise ab/bis Wien, od. Graz

- Fr. Flug Wien (Graz über Wien) Rom, Transfer mit Zug ins Zentrum, Zimmer im Hotel V. Lorenzo Bummel, Startkarten Abholung.
 - Sa. Eventuell Stadtrundfahrt (fakultativ), Pasta Party?
 - So. Aufbruch zum Start
- 09:30 Roma City Marathon**
nachmittags Transfer zum Airport u. Rückflug nach Wien (weiter nach Graz)

Verlängerungen und Abflüge ab Linz, Salzburg möglich.

Bahnreise ab/bis Wien,

- Fr. Wien-Rom 19:30-09:28, Liegewagen,
 - Sa. Ankunft, Zimmer im Hotel V. Lorenzo weiteres Programm siehe oben.
 - So. Rückreise nach Wien 19:10, Liegew.
 - Mo. Ankunft Wien 09:28
- Abfahrten ab anderen Bahnhöfen und Verlängerungen möglich.

Richtpreise, Basis 1998.

Flug ab/bis Wien (Graz), Hotel N/F,	p. Person
Doppelzimmer	S 6.960,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 600,-
Flughafengeb. derzeit	S 320,-
Aufzahlung Graz inkl. Flughg. BL	S 910,-

Bahn 2. Kl. 2x Liegewagen- 6 Bett, ab/bis Wien Hotel N/F	p. Person
Doppelzimmer	S 3.600,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 300,-

Verl. Nacht im Doppelz.	p. Nacht	S
Einzelzimmer Aufzahlung <td>p. Nacht</td> <td>S 300,-</td>	p. Nacht	S 300,-
Startkarte Marathon \$ 50,-		S 650,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB		
Anmeldeschluß		01.02.99
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.		



Marathon de Paris

Sonntag, 7. April 1999



Die Champs Elysees, Bastille, Notre Dame, Eiffelturm – das sind die Highlights dieses Marathons der bereits ca. 20.000 Teilnehmer zählt. Start und Ziel ist beim Arc de Triomphe, ganz in der Nähe ist auch das von uns ausgewählte Hotel.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- Fr. Flug Wien Paris, Transfer mit RER, Zimmer im Hotel Arc Elysee, Bummel, Startkarten Abholung.
- Sa. Panoramatour (fakultativ), Shopping, Aufbruch zum Start,
- So. **09:00 Marathon de Paris**
nachmittags, Transfer zum Airport u. Rückflug nach Wien.



Richtpreise, Basis 1998.

Flug ab/bis Wien, u. B.L. Hotel N/F, (excl. Airporttransfer)	p. Person
Doppelzimmer	S 6.150,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.480,-
Flughafengeb. derzeit	S 340,-
Aufzahlung Graz, Linz, Salzburg, Klagenfurt, Innsbruck inkl. Flughg. BL	S 910,-
Verl. Nacht im Doppelzimmer p. Nacht	S 1.030,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 740,-
Startkarte Marathon bis 10.01.99	S 500,-
ab 11.01.99 bis 10.03.99	S 820,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	10.03.99
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.	

Rotterdam Marathon

Sonntag, 18. April 1999



Die bis heute schnellste jemals gelaufene Zeit ist bei diesem Rennen erreicht worden. Immer mehr Läufer versuchen sich deshalb auf dieser Strecke. Für die Schnellen gibt es eigene Startzonen, selbstverständlich wird auch mit Champion Chip gemessen. Da der Start um 12:00 erfolgt, empfehlen wir die Startnummern am Sonntag abzuholen. Wir schlagen vor, daß Sie ein Hotel in Amsterdam wählen und von dort mit dem Zug nach Rotterdam fahren.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- Sa. 17.04. Wien-Amsterdam OS oder LZ, Transfer mit Airportshuttle Zimmer *** Tulip oder Amada**, Besichtigung, Bummel Amsterdam.
- So. 18.04. Zug nach Rotterdam, Startnummern Abholung,
- 12:00 Rotterdam Marathon**
Rückkehr ins Hotel, Amsterdam.
- Mo. 19.04. nachmittags Rückflug

Richtpreise, Basis 1998.

OS Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***, Bahn Amsterdam Rotterdam retour,	p. Person
Doppelzimmer	S 6.400,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.000,-
Aufzahlung Graz, Linz, Salzburg, Klagenfurt, Innsbruck inkl. Flughg. BL	S 910,-
Verl. Nacht im Doppelzimmer	S 800,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 500,-
Runner's Spezial LZ/Flug ab/bis Wien, Hotel N/F**; Bahn Amsterdam Rotterdam retour, keine Verl. mögl.	p. Person
Doppelzimmer	S 4.950,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.000,-

Flughafengeb. derzeit	S 380,-
Startkarte b. 15.03. 10.000 Teiln. max	S 570,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	15.03.98
Anzahlung 20% +Startkarte +Vers.	



Flora London Marathon

Sonntag, 18. April 1999

Für Kenner der Laufszenen – das europäische Großereignis! Immer mehr Österreicher sind dabei, obwohl garantierte Startkarten genauso begehrt wie in NYC sind. Aber wir haben es besser als die Briten. Sie brauchen auf keine „Wunder“ bei der Lotterie zu hoffen, denn wir haben garantierte Startzusagen.

Wer London kennt, wird sich Zeit nehmen und einige Tage verlängern. Die Stadt bietet soviel, daß der Aufenthalt zu kurz wird. Nirgendwo in Europa kann man so gut einkaufen, oder einfach bummeln. Ein Pub besuchen, bei Harrods durch die weltberühmte Delikatessenabteilung schlendern, oder ein Theater besuchen.



Erleben Sie diesen Lauf in einer der großen Metropolen Europas. Trotz der enormen Teilnehmerzahl merkt man die sprichwörtliche englische Fairneß, es gibt kein Gedränge, jeder achtet seinen Laufkollegen. Nicht zuletzt ist der große Startbereich in Greenwich und Blackheath dafür verantwortlich. Der Lauf selbst führt an vielen Londoner Sehenswürdigkeiten vorbei – Cutty Sark, Tower Bridge, Tower, Trafalgar Square, The Mall – zum Ziel: Buckingham Palace. Der Rundkurs ermöglicht den nichtlaufenden Begleitern, vier- bis fünfmal die Läufer an verschiedenen Stellen zu sehen und trotzdem rechtzeitig im Ziel zu sein.

Hotels in London:

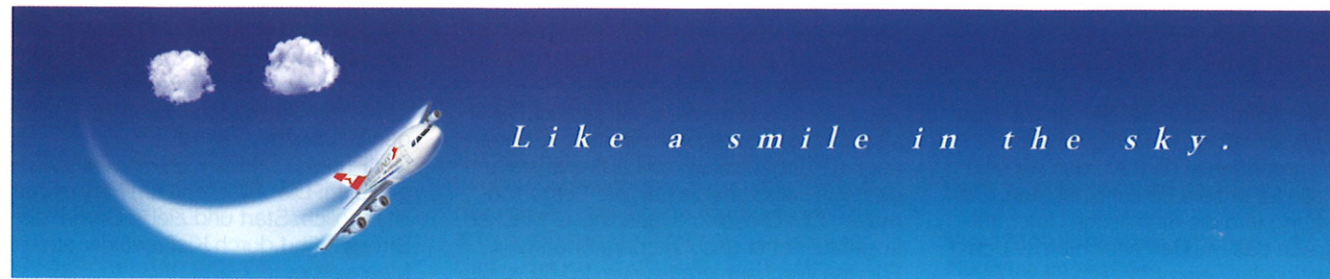
Beide sind in der Nähe des Kensington Garden gelegen, eine ideale Lage um zu shoppen oder nette Lokale zu finden. Die sehr sehenswerte Marathon Ausstellung ist ganz in der Nähe, ebenso die Pasta Party. RUNNER'S Hotel Copthorne Tara****
Runner's Information in der Halle, Coffee-shop, Restaurant, Bar.
Standard – Crofton**, wenige Minuten zu Fuß vom Classic entfernt, einfaches Haus. Frühstücksraum.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- Fr. 16.04. Flug Österreich London, Transfer in das gebuchte Hotel, Runner's Information, gemeinsames Abholen der Startnummern und Ausstellungsbesuch. Abends reservieren wir Plätze in einem Restaurant.
 - Sa. 17.04. Lockerungslauf im Kensington Garden, anschl. Stadtbummel mit Runner's Betreuung, oder Stadtrundfahrt (fakultativ). Nachmittags Pasta Party. Marathon Meeting. Abends reservieren wir wieder Plätze in einem Restaurant.
 - So. 18.04. Aufbruch mit Runner's Betreuung mit U Bahn und Marathonzug zum Start.
- 09:30 London Marathon.**
Zielempfang bis 14:30, Erinnerungsfotos. Transfer zum Airport, oder für diejenigen die verlängern – der obligate Pub Besuch.

Richtpreise, Basis 1998.

Flug ab/bis Wien, Classic Hotel N/F**** Transfers, Travelcard 3 Tage, Runner's Betreuung,	p. Person
Doppelzimmer	S 6.950,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 2.000,-
Verl. Nacht im Doppelzimmer p. Nacht	S 1.350,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 1.000,-
Flug ab/bis Wien, Standard Hotel N/F**, Transfers, Travelcard 3 Tage, Runner's Betreuung,	p. Person
Doppelzimmer	S 6.400,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.200,-
Verl. Nacht im Doppelz. p. Nacht	S 1.000,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 600,-
Flughafengeb. derzeit	S 420,-
Aufz. Graz Linz Salzburg, inkl. Flhg. BL	S 1.080,-
Startkarten Package	S 1.950,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	29.01.99
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	



Like a smile in the sky.

RATEN SIE, welcher der beiden Herren mit Austrian Airlines fliegt.*



Er kann es ohnedies nicht abstreiten ...

Manche Dinge im Leben sind ganz einfach. Ein Lächeln zum Beispiel, das alles über einen Menschen verraten kann. Oder auch über eine Fluglinie. Daher gibt es für uns

keine Ausrede: Um festzustellen, ob Sie bei uns an Bord tatsächlich zufrieden sind, brauchen wir nur einen aufmerksamen Blick auf Sie zu werfen. Denn die Antwort steht

Ihnen mit Sicherheit ins Gesicht geschrieben.

Visit our most friendly website:
<http://www.aua.com>

AUSTRIAN AIRLINES

THE MOST FRIENDLY AIRLINE.

Eurasia Marathon Sonntag, 11. Okt. 1998

Sehr anspruchsvolle Läufer waren 1997 als bisher einzige Österreicher in Istanbul bei diesem Ereignis dabei und erlebten etwas Erstaunliches – das Ziel im Inönü Fußballstadion war bis auf den letzten Platz gefüllt und Sprechchöre feuerten die Marathonläufer durchs Ziel. Die Erklärung: 130 000! Volksläufer starteten nach dem Marathonfeld auf asiatischer Seite, überquerten den Bosphorus auf der 1km langen Brücke und warteten auf die Marathonläufer. Selbst der Staatspräsident war als aktiver Läufer dabei. Unseren Läufern ging es prächtig, leichter Regen brachte die willkommene Erfrischung. Bei der Planung dieser Reise haben wir ganz besonders darauf geachtet, daß die Kultur nicht zu kurz kommt. Am Freitag findet eine Stadtbesichtigung statt und am Samstag eine Bosphorus Schifffahrt. Das Hotel ist ein gutes 4 Sternhaus.



Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- Do.08.10. Wien Istanbul, Transfer in das Hotel,
 - Fr. 09.10. Lockerungslauf, anschl. Abholung und ganztägige Stadtbesichtigung.
 - Sa. 10.10. Lockerungslauf, anschl. Abholung und Bosphorus Schifffahrt, Besuch des großen Basars, Startnummern Abholung, Pasta Party im Rathaus,
 - So. 11.10. Abholung und Fahrt auf die asiatische Seite zum Start.
- 09.00 Eurasia Marathon.**
Zielempfang
Transfer und Rückflug.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F****, Besichtigungsprogramm, Transfers	p.Person
Doppelzimmer	S 5.100,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.500,-
Flughafengeb. derzeit	S 200,-
Startkarte	S 350,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	11.09.98
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.	
Betreuung – Mindest Teilnehmer 15	

Honolulu Marathon Samstag, 13. Dezember 1998

26 764 "Finisher" 1997 können nicht irren! Honolulu ist ein ganz besonderer Lauf. Nirgendwo sonst ist der Frauenanteil höher, fast 40% bedeuten 10 678 "Finisherinnen". Es liegt sicher an der Umgebung, am idealen Laufwetter, der guten Stimmung, vielleicht auch daran, daß es ein großzügiges Zeitlimit von 10 Stunden gibt. Auf alle Fälle lohnt sich der lange Flug, vor allem dann, wenn ein Urlaub „mit heraus schaut“. Mehr noch als bei anderen US Marathonläufen, erwartet unsere Kunden ein sehr individuell ausgearbeitetes Reiseprogramm. Sie finden daher ein Baukastensystem, das es Ihnen ermöglichen soll, Ihre spezielle Reise zu planen. Bedenken Sie dabei jedoch, daß ab 15. Dez. alle Fluglinien bereits auf das Weihnachtsgeschäft hoffen, die Plätze rar und die Preise für Flüge steigen. Übrigens auch die Hotellerie auf den hawaiianischen Inseln ändern die Preise relativ früh.

A. Erholung in Maui und laufen in Oahu. -So könnte Ihre Traumreise aussehen:

- Flugkontingente vorhanden!
- Sa. 05.12. Flug Wien Atlanta Honolulu, Nächtigung im Airporthotel,
 - So. 06.12. Weiterflug nach Maui, Übernahme Leihwagen, Aufenthalt in einem Resorthotel Ihrer Wahl, (z. B. Maui Islander od. Palms at Wailea.)
 - Fr. 11.12. Rückgabe Leihwagen, Flug nach Honolulu, Transfer in das Hotel Aston Park Shore, Waikiki.
 - Sa. 12.12. Startnummern Abholung, Ausstellungsbesuch, event. Streckenbesichtigung (fakultativ).
 - So. 13.12. Aufbruch zum Start, **05:00 Honolulu Marathon,**
 - Mo. 14.12. abends Transfer, Rückflug nach San Francisco,
 - Di. 15.12. Ankunft am Morgen, Transfer in das Hotel Canterbury, Besichtigungen,
 - Mi. 16.12. San Francisco,
 - Do. 17.12. Transfer, Weiterflug über NYC nach Wien,
 - Fr. 18.12. Ankunft Wien.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, 2 Transf HNL, 3 Nächte Waikiki 11-14.12., 2 Nächte S. Francisco 15.-17.12., 2 Transfers, GRUNDPAKET	p.Person
Doppelzimmer, Aston Park Shore HNL	S15.670,-
Hotel Canterbury SFO	S 3.250,-
Verl. Nacht im DZ. Aston Park Shore	S 670,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 650,-
MAUI Erholungswoche	p.Person
Airporthotel, HNL DZ (5./6.12.)	S 510,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 500,-
Inselflüge, pro Strecke p. Pers.	S 670,-
Mietwagen pro Woche EC 2türlich	S 2.410,-
Resorthotel – Maui Islander, Mittelkl.	
Studio, p. Nacht, 2 Pers,	S 550,-
Studio, p. Nacht, 1 Pers, Aufzahlung	S 540,-
Resorthotel – Palms at Wailea, Firstkl.	
Apartement, p. Nacht, 2 Pers,	S 910,-
Apartement, p. Nacht, 1 Pers, Aufz.	S 900,-

B. Aufenthalt in Waikiki, Oahu

- Flugkontingente vorhanden!
- Di. 08.12. Flug Wien Amsterdam
Seattle Honolulu, Transfer in das Hotel Aston Park Shore
 - Mi. 09.12. Lockerungslauf, Einleben, Shopping, relaxen.
 - Do. 10.12. "Paarlauf" 4,2 Meilen, Inselbesichtigung, Rundfahrt (fakultativ),
 - Fr. 11.12. Startnummern - Abholung, Ausstellungsbesuch, Pasta Party \$ 20,-,
 - Sa. 12.12. Erholungstag,
 - So. 13.12. Aufbruch zum Start, **05:00 Honolulu Marathon,**
 - Mo. 14.12. Baden, sonnen,
 - Di. 15.12. abends Transfer, Rückflug nach San Francisco.
 - Mi. 16.12. Ankunft am Morgen, Transfer in das Hotel Canterbury, Besichtigungen.
 - Do. 17.12. San Francisco,
 - Fr. 18.12. Transfer, Weiterflug nach Amsterdam.
 - Sa. 19.12. Ankunft Wien.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, 7 Nächte Waikiki, 2 Nächte in San Francisco, Airport Transfers,	p.Person
Doppelzimmer	S 18.470,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 5.850,-

Das sind zwei Vorschläge, gerne stellen wir die Reise nach Ihren Wünschen zusammen. Sollten die Flugtage nicht entsprechen, bemühen wir uns um kostengünstige Alternativen.

Wir kennen alle Inseln des Archipels und geben Tips über Sehenswürdigkeiten, oder spezielle Attraktionen an Sie weiter. Ein Wort zum Rückflug: Glauben Sie uns und unterbrechen Sie die Reise in San Francisco!

Flughafengebühr, derzeit	S 730,-
Startkarte bis 30.09.	S 780,-
vom 1.10. bis 10.11.	S 910,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	10.11.98
Anzahlung 20% + Startkarte+Vers.	



Nora Kollreider im Ziel Honolulu 1997

Berlin Marathon

Sonntag, 20. Sept. 1998

Berlin bietet trotz großer Konkurrenz immer noch den attraktivsten Marathon in Deutschland und das zum 25. Mal. Viele Läufer versuchen in Berlin die persönliche Laufzeit zu verbessern. Das gelingt oft, da trotz großen Teilnehmerfeldes, beim Start kein Gedränge herrscht, die Strecke ist flach und daher schnell.

Viele Möglichkeiten gibt es: Flugreise ab/bis Wien,

Sa. 19.09. Flug Wien-Berlin, Transfer in das Hotel Consul, Startkarten Abholung, Ausstellungsbesuch, Streckenbesichtigung mit Bus (fakultativ) Pasta Party,
So. 20.09. 07:30 Aufbruch zum Charlottenburger Tor

09:00 Berlin Marathon

Ziel Kurfürstendamm, 17:30 Transfer zum Flughafen, Rückflug nach Wien. Verlängerungen und Abflüge ab Graz, Linz, Salzburg möglich.

Bahnreise ab/bis Wien,

Fr. 18.09. Wien-Berlin (21:25), Liegewagen,
Sa. 19.09. Ankunft Berlin (09:36), Zimmerübernahme Hotel Consul, weiteres Programm siehe oben.
So. 20.09. Abfahrt nach Wien (19:45) Liegewagen,
Mo.21.09. Ankunft Wien (06:55) Abfahrten ab anderen Bahnhöfen und Verlängerungen möglich.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***, Airporttransfer	p.Person
Doppelzimmer	S 5.990,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.000,-
Flughafengeb. derzeit	S 350,-
Aufzahlung Graz, Linz, Salzburg, Klagenfurt, Innsbruck inkl. Flughg.BL.	S 910,-

Bahn 2. Kl. 2x Liegewagen- 6 Bett, ab/bis Wien Hotel*** N/F	p. Person
Doppelzimmer	S 3.230,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 500,-

Verl. Nacht im Doppelz. p. Nacht	S 770,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 500,-
Startkarte bis 26.06	S 570,-
ab 27.07. bis 14.08.98	S 710,-
Runner's Stornovers 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	14.08.98
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.	



Amsterdam Marathon

Sonntag, 1. Nov. 1998

Auch in Amsterdam werden Spitzenzeiten gelaufen, das verwundert nicht, die Strecke ist flach und schnell, mißt doch der höchste Berg in Holland ganze 25 m. Die Amsterdamer Organisatoren sind stolz darauf, daß der Kurs im Olympia Stadion beginnt und auch das Ziel ist dort. Erwähnenswert ist, daß eigene Startsektionen für schnelle Frauen und Männer eingerichtet sind – Frauen: 2:45, 3:00, 3:15; Männer 2:30, 2:45, 3:10. Nachweis erreichter Zeiten ab 1.Nov. 1997 notwendig. Auch ein Halbmarathon wird gelaufen.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

Sa. 31.10. Flug Wien-Amsterdam LZ, Transfer mit Airportshuttle, Zimmer im Hotel Amada**NF, Startkarten Abholung, Ausstellungsbesuch, Pasta Party,
So. 01.11. Transfer zum Start
12:00 Amsterdam Marathon,
Mo.02.11. Erholung, shopping, mittags Transfer mit Airportshuttle, Rückflug nach Wien.



Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

LZFlug ab/bis Wien, Hotel N/F**, Airporttransfer	p.Person
Doppelzimmer	S 4.600,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 1.000,-
Flughafengeb. derzeit	S 380,-
Startkarte Marathon	S 580,-
Startkarte Halbmarathon	S 450,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	25.09.98
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.	

Bei diesem Angebot können keine Bundesländer – Anschlußflüge und keine Verlängerungen gebucht werden.

Florenz Marathon

Sonntag, 29. Nov. 1998

Florenz ist kein "Geheimtip" mehr: Weit mehr als 100 Läufer aus Österreich waren 1997 in Florenz und haben die Toskana im Spätherbst genossen. Auch der Halbmarathon fand seine Anhänger. Florenz ist ein Einkaufsparadies – Weihnachten steht vor der Türe!

Viele Möglichkeiten gibt es: Flugreise ab/bis Wien,

Fr. 27.11. Flug Wien-Florenz, Transfer mit Flughafenbus, Hotel***im Zentrum.
Sa. 28.11. Stadtbesichtigung, Startkarten Abholung, Pasta Party,
So. 29.11. Aufbruch zum Start
09:00 Florenz Marathon,
18:00 Transfer zum Flughafen, Rückflug nach Wien.
Verlängerungen und Abflüge ab Linz, Salzburg möglich.

Bahnreise ab/bis Wien,

Fr. 27.11. Wien-Florenz (19:30), Liegewagen,
Sa. 28.11. Ankunft Florenz (06:48), Zimmerübernahme, weiteres Programm siehe oben.
So. 29.11. Abfahrt nach Wien (21:45), Liegewagen,
Mo.30.11. Ankunft Wien (08:53) Abfahrten ab allen Bahnhöfen und Verlängerungen möglich.
Selbstanreise, Mindestaufenthalt 2 Nächte, entweder von Fr.27.11.-So.29.11. oder Sa. 28.11.-Mo.29.11., Preise siehe Verl. Nacht.X 2

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***, Airporttransfer	p.Person
Doppelzimmer	S 6.030,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 600,-
Flughafengeb. derzeit	S 320,-

Bahn 2. Kl. 2x Liegewagen- 6 Bett, ab/bis Wien Hotel*** N/F	p. Person
Doppelzimmer	S 3.270,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 300,-

Verl. Nacht im Doppelzimmer p. Nacht	S 750,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 300,-
Startkarte (Startk. allein plus S 300,-)	S 520,-
Halbmarathon (Startk. allein+S 300,-)	S 200,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	23.10.98
Anzahlung 20% +Startkarte+Vers.	



Athen Marathon,

Sonntag, 1. Nov. 1998

Das Original - schwer aber schön! Alle Teilnehmer berichteten übereinstimmend, daß dieser Lauf zu den schwersten aller Marathons zählt. Die Steigung bei km 20 bis km 32 ist die Schlüsselstelle. Wie im vergangenen Jahr werden wir eine Labestelle für unsere Läufer einrichten. Die Verpflegung und die moralische Unterstützung sollen das Rennen erleichtern. Auch der traditionelle Zielempfang im Olympia Stadion wird nicht fehlen. Der besondere Reiz dieser Reise, liegt im Rahmenprogramm. Vor dem Lauf am Sonntag, Erholung in einer **all inclusiv** Ferienanlage am Meer. Lockerungsläufe, Radausflüge nach Marathon und in die Umgebung oder einfach Ausspannen steht auf dem Programm. Und nach dem Lauf wartet schon unsere Stammtaverne im Herzen von Athen, mit einem "griechischem Fest" mit Speis und Trank auf uns.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

Do.29.10. Flug Wien Athen, Transfer nach Nea Makri Hotel Golden Coast,
Fr. 30.10. Lockerungslauf, schwimmen, faulenzen, Bootsfahrt am Golf von Euböa...nachmittags Besuch von Nea Makri.
Sa. 31.10. Entspannung in der Ferienanlage, Radausflug nach Marathon, Marathonmeeting,
So.01.11. Transfer zum Start, die Gepäckstücke werden abgeholt und nach Athen in das Hotel gebracht.

08:30 Athen Marathon

Zielempfang mit Erinnerungsfotos, Bezug des Hotels in der nahegelegenen Altstadt Plaka. "Siegfeier" in einer typischen Taverne.
Mo.02.11. Vormittags Gelegenheit für Einkäufe oder Besichtigung der Akropolis. Mittags Transfer und Rückflug nach Wien.

Die Begleitpersonen werden am Sonntag nach Athen gebracht.

Unsere Empfehlung: verlängern Sie Ihren Aufenthalt in Griechenland.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel*** AI, Hotel Athen NF Transfers, Runner's Betreuung	p. Person
Doppelzimmer	S 8.300,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 800,-
Flughafengebühr, derzeit	S 480,-
Startkarte	S 350,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	01.10.98
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	
Betreuung ab 20 Teilnehmer	

Walter Zugriegel- Spezial

Seit Bestehen unsere Büros, haben wir in Walter Z. einen Berater und Freund gefunden, den wir nicht missen wollen. Seit seinem ersten Marathon in Wien 1984 absolvierte er mittlerweile weitere 72! Aber auch als Organisator von Laufveranstaltungen, wie Rund um die Lainzer Tiergartenmauer, ÖM Crosslauf, Jauerling-u. Muckenkogellauf hat er unschätzbare Erfahrung. Für den Wachauarathon am 20.09. stellte



er sein Wissen zur Verfügung. In seinem Fachgeschäft MY RUNNER'S WORLD in Wien Neubau sind Läufer nicht nur als Kunden willkommen, er ist auch immer für einen Plausch zu haben. Als fachkundiger Betreuer vieler Runner's Marathonreisen schätzen wir Walter sehr. Leider mußte er sein "Athen" in diesem Jahr an einen Kollegen abgeben, da am gleichen Tag New York stattfindet. Bei dieser Reise bemüht er sich um seinen NY Express und die Erholungswoche in Florida. Den Saisonausklang in Mallorca läßt er sich aber nicht entgehen.

Das RUNNER'S® Laufset

Diejenigen Marathoni, die eine Runner's Gruppen- oder eine Individualreise aus diesem Katalog buchen, erhalten kostenlos ein hochwertiges CoolMax® – Laufset, bestehend aus Shirt und Short. Der AUSTRIAN RUNNER'S Aufdruck findet sicher große Aufmerksamkeit bei den Teilnehmern und Zusehern im Ausland.

Wenn Sie dieses Set „ohne Reise“ haben wollen: **AUSTRIAN Laufset**, statt S 799,- **S 399,-** W. Zugriegel schließt sich mit einem Sonderangebot an: **SAUCONY GRID** hochwertiger Laufsuh, statt S 1.699,- **S 599,-** Bestellungen: W. Zugriegel, Runners World, Kirchengasse 18, 1070 Wien, Tel: 526 24 74 Mo-Fr. 10:00 – 18:00, Sa. 09:00 – 12:00

Marathon de Calvia,

Sonntag, 6. Dez. 1998

Im Jahr 1997 hatte es am Marathontag in Mallorca angenehme 16° C, in der Sonne war es entsprechend wärmer. Ideale Verhältnisse das Laufjahr ausklingen zu lassen. Der Rundkurs mit 21, 097m wird zweimal gelaufen. Die Teilnahme am Halbmarathon ist möglich. Start und Ziel in Calvia, die Strecke führt durch Kieferwälder auch am Meer vorbei.

Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

Do. 03.12. Flug Wien Palma, Transfer in das Hotel Bahia del Sol Santa Ponsa, Abendessen,
Fr. 04.12. Lockerungslauf u. Streckenbesichtigung, Ausflug nach Palma di Mallorca. Besichtigung, Weihnachtsshopping, nachmittags Erholung in der Ferienanlage, Sauna.
Sa. 05.12. Vormittags ruhen oder Teilnahme an dem Volkslauf, mittags Startnummern Abholung und Pasta Party, Ausstellungsbesuch.
So. 06.12. Transfer zum Start, **09:30 Marathon de Calvia,** Runner's Zielempfang mit Foto, anschl. Tapas und Bier, abends Transfer und Rückflug nach Wien.

Betreuung durch Walter Zugriegel



Zu diesem Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel*** HP Transfers, Runner's Betreuung	p. Person
Doppelzimmer	S 4.950,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 600,-
Flughafengebühr, derzeit	S 290,-
Startkarte bis 13.11.	S 450,-
vom 14.11. bis 27.11.	S 550,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	13.11.98
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	
Betreuung ab 15 Teilnehmer	

Stockholm Marathon, Sonntag, 7. Juni 1998



20 Jahre Stockholm Marathon, ein ganz großer "Europäer" in einer wunderschönen Stadt. In diesem Jahr wurde Stockholm zur Kulturhauptstadt Europas ernannt.

Der Kurs führt zweimal durch das Zentrum, Start und Ziel ist das Olympiastadion. Die Teilnehmer laufen durch den königlichen Park Djurgården, an malerischen Bootshäfen vorbei.

Weltweit die Nr. 1! Laut „Ultimate Guide to Marathon“ – 100 Punkte von 100 möglichen.

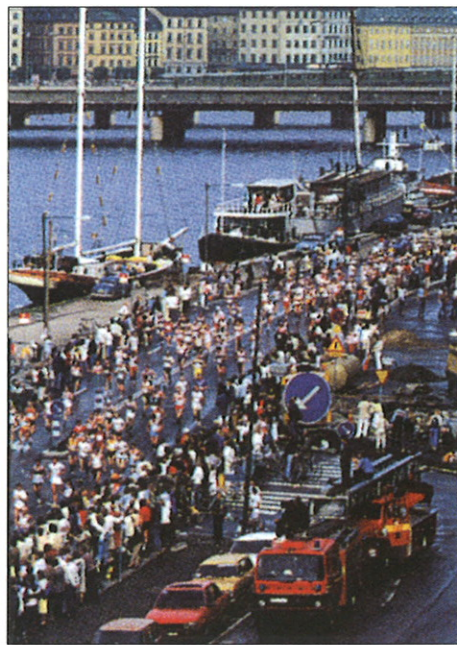
Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

Sa. 06.06. Flug Wien Stockholm, Bustransfer Zimmerübernahme Hotel Kungsgatan***, anschl. Startnummern Abholung, Pasta Party.

So. 07.06.

13:30 Stockholm Marathon

Mo.08.06. Stadtbesichtigung, bummeln, abends Bustransfer, Rückflug nach Wien



Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Airportshuttle, Hotel N/F***,	p.Person
Doppelzimmer	S 6.580,-
Einzelzimmer, Aufzahlung	S 860,-
Verl. Nacht im Doppelzimmer p. Nacht	S 960,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 650,-
Aufzahlung Graz, Linz, Salzburg, Klagenfurt, Innsbruck inkl. Flughg.BL	S 1.040,-
Flughafengeb. derzeit	S 220,-
Startkarte	S 620,-
Runner's Stornovers. 3,5%, 20%SB.	
Anmeldeschluß	15.05.98
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	



Rock'n'Roll

YOU MISSED THE FIRST BOSTON MARATHON DON'T MISS THE FIRST ROCK'N'ROLL MARATHON

So werben die Amerikaner für das neue Laufest in Kalifornien. Olympiasieger wie Steve Scott und Frank Shorter, aber auch Uta Pippig haben eine Strecke "designed", die zu den schnellsten von Amerika zählen dürfte. Start 75 m über dem Meeresspiegel, Ziel direkt am Ufer des Pazifik.

San Diego, unmittelbar an der mexikanischen Grenze gelegen, ist der ideale Ausgangspunkt für einen Urlaub. Disney Land in Anaheim, Hollywood, Santa Monica, Santa Barbara aber auch San Francisco sind mit dem Auto schnell und problemlos erreichbar. Wenn es Sie mehr in das Landesinnere zieht: Arizona, Las Vegas, Grand Canyon – alles ist möglich.

So könnte Ihre Reise aussehen:

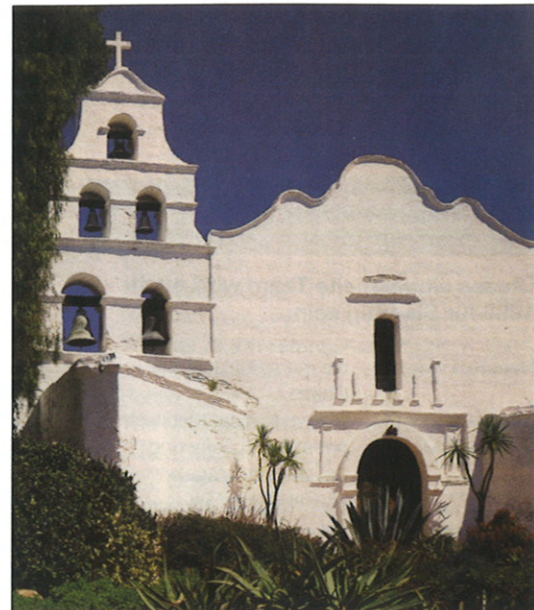
- Do. 18.06. Wien – San Diego, Übernahme des Leihwagens Fahrt zum Bahia Resort Hotel.
- Fr. 19.06. Erkundung der Stadt. Stadtrundfahrt mit Trolleybus (fakultativ) – dazwischen Abholung der Startkarte und Ausstellungsbesuch. Nachmittags Fahrt mit dem Boot – Bahia.
- Sa. 20.06. Ruhetag in der Hotelanlage (Pool, Tennis) Besuch des Einkaufszentrums Horton Plaza, Besuch des weltberühmten Aquariums. Nachmittags Pasta Party.
- So. 21.06. **Rock'n'Roll Marathon** – Balboa Park, Ziel im Zentrum. Abends Rock'n'Roll Konzert.

Den Organisatoren war das alleine aber zu wenig, man holt sich aus dem nahen Hollywood Schauspieler (Baywatch), Regisseure und 26 Rock'n Roll Bands. Wenn Sie auf jeder Meile von einer Band beflügelt werden und Südkalifornien kennenlernen wollen, wird dieses Ereignis zum Erlebnis.

- Mo. 22.06. Fahrt ins Disney Land nach Anaheim. Zimmerübernahme im Radisson Hotel. Besuch der Attraktionen (fakultativ)
- Di. 23.06. Besuch der Attraktionen (fakultativ)
- Mi. 24.06. Fahrt nach Santa Monica. Zimmerübernahme im Hotel Pacific Shore,
- Do. 25.06. Besuch der Universal Studios in Hollywood (fakultativ), oder Fahrt entlang der Küste, Malibu, Santa Barbara.
- Fr. 26.06. Rückgabe Leihwagen, Abflug.
- Sa. 27.06. Ankunft in Wien.
- Jede andere Kombination ist möglich. Diese Reise wird nach Ihren Wünschen zusammengestellt. Die vorgeschlagenen Hotels entsprechen unserer Kat. 3 Stern. Der Leihwagen ist max. f. 2 Pers. geeignet.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotels N., Leihwagen f. 2 Pers., excl. Benzin	p.Person
Doppelzimmer	S 16.600,-
Einzelzimmer - AZ auch f. PKW	S 6.380,-
Flughafengeb. derzeit	S 860,-
Startkarte inkl. Erg. Mag u. Pasta P. ab 01.05.98 plus S 330,-	S 1.500,-
Runner's Stornovers. 3,5%-20% SB.	
Anmeldeschluß, max. 12.000 Teiln.	15.05.98.
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	



Marathon des Chateaux du Medoc et des Graves Samstag, 5. September 1998

Es gibt viele Veranstalter, die ihren Lauf als "besonders" bezeichnen: besonders schnell, besonders bergauf, besonders attraktiv. Aber nur einer kann für sich in Anspruch nehmen, als Besonderheit der langsamste und möglicherweise auch der "längste" zu sein. Natürlich sind auch beim Médoc Marathon die 42.195 m gleich lang wie anderswo. Aber es könnte sein, daß Sie nach dem Genuß des ausgezeichneten Weines entlang der Strecke eine kleine Schlangenlinie

laufen. Zeit jedenfalls müssen Sie sich für diesen Lauf nehmen, denn allein das Fotografieren der vielen bunt verkleideten Marathonkollegen dauert seine Zeit. Und stehen bleiben müssen Sie einfach für eine Kostprobe in den berühmten Weingütern unter anderem der Familie Rothschild. Oder dann bei Km 38 für Austern und frischen Weißwein. Fast alle haben sich verkleidet, alles ist zu finden – Priester und Teufel, Polizist, Feuerwehrmann, Clown, Ritter – ein Lauf der guten Laune!



Was erwartet Sie Läufer und Begleiter:

- FR. 04.09. Flug Wien Paris Bordeaux, Übernahme der Leihautos und Fahrt zum Hotel in Bordeaux. Anschließend Fahrt nach Pauillac, Abholung der Startnummern und Teilnahme an der ganz besonderen Milles Pates Party, (fakultativ). Absolut nicht mit der üblichen Pasta Party vergleichbar
- SA. 05.09. 07:00 Abfahrt nach Pauillac, **09:30 Medoc Marathon** Wir reservieren Plätze im Bistro Sommelier, wo Sie sich bei feinem Schmaus durch die Bordeaux Weine kosten können (fakultativ).
- SO. 06.09. Besichtigung der sehenswerten Altstadt von Bordeaux, oder einfach ausruhen. Anschließend Fahrt zum Flughafen, Leihwagen Rückgabe und Rückflug.

Dieses Programm ist das "sportlich" ausgerichtete. Wir haben Alternativen für ein "kulinarisches" Bordeaux- Verlängerungsprogramm ausgearbeitet.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel N/F***, Leihwagen 4 Pers. excl. Benzin	p.Person
Doppelzimmer	S 7.500,-
Einzelzimmer Aufzahlung	S 600,-
Flughafengeb. derzeit	S 410,-
Verl. Nacht im Doppelzimmer p. Nacht	S 500,-
Einzelzimmer Aufzahlung p. Nacht	S 300,-
Startkarte inkl. Reservierungsgebühr	S 990,-
Milles Pates Party	S 420,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	3.07.98
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers. Betreuung ab 15 Teilnehmer	

San Francisco Marathon Sonntag, 12. Juli 1998

Eine schwere Strecke, aber eine wunderbare, sehenswerte Stadt. Auch hier gilt: Verbinden Sie Ihr Hobby mit dem ersehnten Urlaub.

Ob Sie den Norden besuchen mit den berühmten Redwood Gebieten, Nappa Valley usw., oder Richtung Las Vegas durch die Nationalparks fahren, der Westen steht offen. Ganz besonders gefällt uns die Strecke am Pazifik – Monterey, Big Sur, Carmel, Santa Barbara bis Los Angeles.

So könnte Ihre Reise aussehen:

- Do. 09.07. Wien – San Francisco, Transfer zum Hotel Canterbury,
- Fr. 10.07. Stadtbesichtigung ev. Helikopterflug (fakultativ), Abholung der Startkarten, Ausstellungsbesuch. Abends in China Town oder Fisherman's Wharf.
- Sa. 11.07. Abholung Leihwagen, Fahrt Richtung Norden oder entlang der Küste nach Monterey.
- So. 12.07. **San Francisco Marathon**
- Mo. 13.07. Fahrt durch den Yosemite Nationalpark nach Fresno. Nächtigung im Sheraton 4 Points,
- Di. 14.07. Fresno – Las Vegas, Nächtigung im MGM Hotel
- Mi. 15.07. Las Vegas: genießen Sie den Komfort Ihres Hotels, oder knacken Sie den Jackpot.
- Do. 16.07. Fahrt durch die Mojave Wüste nach Los Angeles. Letzte Nacht im Hotel Pacific Shore, Santa Monica.
- Fr. 17.07. Rückgabe Leihwagen und Rückflug nach Wien.
- Sa. 18.07. Ankunft in Wien.
- Jede andere Kombination ist möglich, Die Hotels sind zumindest *** Hotels, der Leihwagen ist für 2 Personen ausreichend.

Zu diesen Preisen sind Sie dabei:

Flug ab/bis Wien, Hotel N., Leihwagen 2 Pers. excl. Benzin, Airporttransfer,	p.Person
Doppelzimmer	S 17.700,-
Einzelzimmer Aufzahlung inkl. Auto	S 6.750,-
Flughafengeb. derzeit	S 860,-
Startkarte	S 720,-
Runner's Stornovers. 3,5% - 20% SB	
Anmeldeschluß	1.06.98
Anzahlung 20% + Startkarte + Vers.	



NEW YORK CITY MARATHON

Programm - NYC

für Läufer und Begleitung. Unsere Betreuer stehen Ihnen mit allem Wissen zur Seite. Die Exkursionen werden von unserem Team betreut.

- A) Reise DO. 29.10. - DI. 03.11.**
 DO. 29.10. Anreisetag
 Ankunft in NYC, Transfer u. Zimmerübernahme. Nach dem Abendessen (fakultativ) Bummel zum Empire State Building, Manhattan bei Nacht.
 FR. 30.10. Einleben
 Lockerungslauf und Zielbesichtigung, Startkartenabholung, Messebesuch, Einkaufsbummel mit einer New Yorkerin. Fahrt mit U Bahn zum WTC, Freiheitsstatue, Wallstreet, Pier 57, Chinatown, ev. HELIKOPTERFLUG (fakultativ).
 SA. 31.10. Besichtigungen
 Österreicher Auftritt mit großem Transparent beim "Friendship Run" vom UN Gebäude zum Ziel im Centralpark.
 Frühstück in der Tavern on the Green. Verlosung der Tribünensitze.
 RUNNER'S STADTRUNDFAHRT, ca. 3,5 Std. (USD 33,-).
 MARATHONMEETING, letzte Tips.
 anschl. die berühmte Halloween Parade im Greenwich Village. Alle sind verkleidet!
 SO. 01.11. Marathontag
 Privattransfer direkt zum Start, Letzte Informationen
10:40 START DES 29. NYCM™
 Verpflegestelle bei KM 27, Zielempfang und Foto. RUNNER'S Party bei Kennedys, anschließend Celebration Party im Roseland Ballroom mit Videoaufzeichnungen.
 MO. 02.11. Rückreise
 Auslaufen im Centralpark oder ausschlafen. Letzte Einkäufe, nachmittags Transfer zum Flughafen, Heimflug.
 DI. 03.11. Ende d. Reise
 vormittags Ankunft in Österreich.
- B) Reise DO. 29.10. - MI.04.11.**
 Programm wie Reise A, zusätzlich ein Tag New York zur freien Verfügung.
- C) Reise MI. 28.10. - DI. 03.11.**
 MI. 28.10. Anreisetag
 Ankunft in NYC, Transfer u. Zimmerübernahme.
 DO. 29.10.
 Lockerungslauf im Centralpark, Besuch der Ausstellung,
 Nach dem Abendessen (fakultativ) Bummel zum Empire State Building.
 Programm bis DI siehe REISE A.
- D) Reise FR. 30.10. - MI. 04.11.**
 FR. 30.10. Anreisetag
 Ankunft in NYC, Transfer u. Zimmerübernahme. Startkartenabholung, Messebesuch, Programm bis MI siehe REISE B.

Krafttanken

in Florida. Genießen Sie ohne Stress die Woche vor dem Rennen und vergessen Sie die Zeitemstellung.

Reise SA. 24.10. - DI. 03.11. (FLNY)

- SA. 24.10. Anreisetag
 Flug nach Fort Lauderdale, Florida, Übernahme Leihwagen, Fahrt zum Tropic Sea Resort direkt am Atlantik.
 SO. 25.10. bis DO. 29.10. Erholung
 Ausruhen, leichtes Laufen, Besichtigungsfahrten mit dem Leihwagen, Ausflugsziele wie Miami Beach, Cable Coral, Palm Beach, Everglades aber auch Key West und Orlando sind leicht erreichbar.
 Keine Runner's Betreuung, aber wir informieren Sie über alle Attraktionen Floridas.
 FR. 30.10. Ankunft NYC
 Rückgabe des Leihwagens, Flug nach NYC, Transfer u. Zimmerübernahme.
 Weiteres Programm siehe Reise A.

Anschlußreise

mit Walter Zugriegel nach Florida. Bereits zum dritten Mal wird er diese Reise betreuen.

Kombinierbar mit Reisen A+C.

- MO. 02.11. Abflug v. NYC
 Flug nach Orlando, Übernahme der Leihwagen, Fahrt zum Hotel, anschl. Besuch der MGM Studios, abends Marketplace.
 DI. 03.11. Disney World
 EPCOT Center, abends Feuerwerk im Epcot Center
 MI. 04.11. Attraktionen
 Magic Kingdom, Universalstudios, Steaksessen bei Rosy O'Grady.
 DO. 05.11. Weiterfahrt
 Seaworld, Fahrt nach Ft. Lauderdale, abends zum orig. Fooddrucker?!!
 FR. 06.11. Baden, oder?
 Genießen Sie die Anlage am Atlantik, oder fahren Sie über Miami B. nach Coconut Grove, Bayside.
 Tolle Einkäufe in Sawgrass Mills.
 SA. 07.11. Heimreise
 Flug über Atlanta nach Wien.
 SO. 08.11. Ankunft
 in Wien, vormittags.
 Eintritte, Mahlzeiten, Treibstoff, pers. Ausgaben nicht inkludiert.
 Mindest Teilnehmer: 15- Maximal: 20.
 Verlängerungen auf individueller Basis sind je nach Verfügbarkeit der Flüge möglich.



FERIEN IN FLORIDA, SIE HABEN ES SICH VERDIENT!

USA Individuell

Damit Sie sich ein Bild machen können, finden Sie einige Empfehlungen.

Flüge: Aufzahlung bei "Durchgangstarif" in der günstigsten Buchungsklasse. Vorbehaltlich Preisänderungen.

- | | |
|------------------------|-----------|
| NYC-Orlando/Miami-Wien | S 1.420,- |
| NYC-New Orleans-Wien | S 1.900,- |
| NYC-Atlanta-Wien | S 1.360,- |
| NYC-Los Angeles-Wien | S 2.780,- |
| NYC-Las Vegas-Wien | S 3.280,- |
| NYC-FLO-Bahamas-Wien | S 3.340,- |
- zuzügl. US Flughafengebühren S 160,-
Leihwagen: Preisbeispiel Florida, inkl. aller Versicherungen, Steuern und Abgaben. Pro Woche.
 Subcompact, 2 türig S 1.990,-
 Intermediate, S 2.700,-
 Cabriolet S 4.290,-
 MiniVan S 4.290,-

Hotels: Pro Nacht und Zimmer, die Hotelzimmer haben fast immer zwei sogenannte Queen Size Betten, d.h., eine Familie bis 4 Personen kann sich das Zimmer teilen.

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| Lago Mar, Fort Lauderdale | S 1.300,- |
| Newport, Miami | S 1.040,- |
| All Star, Orlando WDW R. | S 1.040,- |
| Marriott, Orlando | S 960,- |
| Southernmost, Key West | S 1.180,- |
| Outrigger Beach R., Ft. Myers | S 860,- |
| Sonesta, New Orleans | S 1.580,- |
| BW Canterbury, S. Francisco | S 1.320,- |
| Luxor, Las Vegas So-Do. | S 1.360,- |
| Golden Nugget, L.Vegas So-Do | S 1.120,- |
| Pacific Shore, S. Monica, LA | S 1.020,- |
| Days Inn, Atlanta | S 980,- |
| Bay View Village, Paradise I. | S 1.360,- |
| Atlantis, Paradise I. BAH | S 2.300,- |
| Breezers, All incl., Nassau | S 3.400,- |
- Wir kennen die USA gut genug, um auch Außer-gewöhnliches anzubieten. Unsere Kontakte zu regionalen Fremdenverkehrsstellen sollten Sie nutzen.

Wir empfehlen ganz besonders:

- **Vom Winde verweht.** Auf den Spuren von Scarlett O'Hara und Rhett Butler. Rundreise durch Georgia/Nächtigungen in alten Herrenhäusern,
- **Route 61.** Von Atlanta über Nashville, Memphis, Natchez nach New Orleans.
- **The Alamo.** Dallas- Ft. Worth, San Antonio, Houston, Baton Rouge, New Orleans.
- **Wunder des Westens.** San Francisco, Las Vegas, Bryce Canyon, Page, Grand Canyon, Phoenix, San Diego, Los Angeles.
- **The Mississippi Queen.** Auf einem historischen Steamboat von Memphis nach New Orleans. (06.11.-12.11.)
- **Bahamas:** Gehören zwar nicht zu den USA, sind aber von Florida ganz leicht zu erreichen. Wir haben viele Informationen, die wir mit Ihrer Buchung übergeben.

NEW YORK CITY MARATHON

Leistungen



Diese Gruppenreise beinhaltet wesentlich mehr als Flug, Hotel und Startkarte:

- Linienflüge ab jedem österr. Flughafen, Menüwahl spez. f. Läufer, Reisebegleitung,
- Transfer, (Schlüsselübergabe schon im Bus durch unser Team)
- Zimmerbörse für Einzelreisende,
- Runner's Information im Hotel Wellington.
- Lockerungsläufe Centralpark u. Zielbereich mit ortskundigem Team, ab/bis Hotel.
- Gemeinsame Startkartenabholung und Ausstellungsbesuch.
- Stadtbesichtigungen m. Walter u. anderen
- Reservierung von Plätzen in Restaurants.
- Kontakte zu Auslands Österreichern.
- Fahnen u. Transparente b. Friendship Run.
- Marathonmeeting, Samstags
- Vier - Stundenlauf mit Betreuung.
- Spezialtransfer von den Hotels in den Startbereich.
- Österreicher Labestation bei KM 27
- Zielempfang mit Erinnerungsfoto.
- Runner's Party bei Kennedys
- Runner's Erinnerungsgeschenk,
- Tips und Hilfestellung,
- Überraschungen?

Speziell für die Begleitung:

- Einkaufsbummel mit einer New Yorkerin.
- Begleitung zur Österreicher Labestation.
- Tribünensitze im Zielbereich (Verlosung).

Und außerdem:

- Runner's Stadtrundfahrt ab/bis Hotels am Samstag USD 33,-
- Helikopterflüge, West Side Story USD 72,-
- Musicalkarten, Theaterkarten - Besorgung,
- Streckenbesichtigung am Freitag USD 31,-
- Tagesausflüge z.B. zu den Niagara Falls, Washington DC, Atlantic City usw.

Das Team

Dieses eingespielte Team wird auch 1998 für Sie tätig sein:

- Nora Kollreider - die marathonlaufende Chefin.
 Klaus Kollreider - hilft wo Not am Mann ist,
 Christoph Michelic - betreut die Läufer und berichtet im Magazin LEICHTATHLETIK
 Walter Zugriegel - der Wirbelwind ist überall in NYC und Florida!
 und weitere Spezialisten, die jedoch noch nicht alle namentlich feststehen.

FLÜGE ab/bis Wien, Transfers, Hotel, Reiseleitung, Laufbetreuung,	PAUSCH. ANG A+D 4 Nächte in NYC A) 29.10.-02.11. (03.11.) D) 30.10.-03.11. (04.11.)		PAUSCH. ANG. B+C 5 Nächte in NYC B) 29.10.-03.11.(04.11.) C) 28.10.-02.11.(03.11.)		ZUSATZ NACHT
	LÄUFER	BEGL.	LÄUFER	BEGL.	
PRO PERSON im Doppelzimmer					
RUNNERS Hotel Wellington					
01-Doppelzimmer	S 16.330,-	S 15.730,-	S 17.450,-	S 16.850,-	S 1.400,-
02-Einzelzimmer, nur auf Anfrage					
03-Suite, Belegung 2 Personen	S 17.360,-	S 16.760,-	S 18.740,-	S 18.140,-	S 1.725,-
Beleg. 3 Pers.	S 15.520,-	S 14.920,-	S 16.440,-	S 15.840,-	S 1.150,-
Beleg. 4 Pers.	S 14.600,-	S 14.000,-	S 15.290,-	S 14.690,-	S 863,-
FLATOTEL, DELUXE SUITEN					
05-One Bedroom S., Beleg. 2 Pers.	S 19.940,-	S 19.340,-	S 21.965,-	S 21.365,-	S 2.500,-
Beleg. 3 Pers.	S 17.240,-	S 16.640,-	S 18.590,-	S 17.990,-	S 1.667,-
Beleg. 4 Pers.	S 15.890,-	S 15.290,-	S 16.903,-	S 16.603,-	S 1.250,-
07-Two Bedroom S., Beleg. 4 Pers.	S 18.300,-	S 17.700,-	S 19.915,-	S 19.315,-	S 2.020,-
Beleg. 5 Pers.	S 17.008,-	S 16.408,-	S 18.300,-	S 17.700,-	S 1.616,-
Beleg. 6 Pers.	S 16.147,-	S 15.547,-	S 17.223,-	S 16.623,-	S 1.347,-
09-Studio, 1br. Bett, Beleg. 2 Pers.	S 18.680,-	S 18.080,-	S 20.390,-	S 19.790,-	S 2.130,-
10-Studio, als Einzelzimmer	S 25.520,-	S 24.920,-	S 28.940,-	S 28.340,-	S 4.260,-
LUXUS MARRIOTT MARQUIS					
13-Doppelzimmer	S 19.530,-	S 18.930,-	S 21.450,-	S 20.850,-	S 2.400,-
14-Einzelzimmer, nur auf Anfrage					
STANDARD, einfaches Touristhotel					
15-Doppelzimmer, 1 breites Bett	S 14.950,-	S 14.350,-	S 15.965,-	S 15.365,-	S 1.050,-
16-Einzelzimmer	S 18.140,-	S 17.540,-	S 19.715,-	S 19.115,-	S 2.000,-
SONDERREISE Gerhard Konrath v. 28.10.-02.(03.)11. Park Central, inkl. Flugh.geb. Startkarte bei Läuferp. Vers.					
11-Doppelzimmer, Läufer			S 19.880,-		S 1.400,-
12-Doppelzimmer, Begleiter				S 18.740,-	S 1.400,-
FLNY-KRAFTTANKEN in FLORIDA und anschl. z. Marathon. 24.10.-30.10. FLO ab 30.10. bis 02.11. NYC (03.11.). Flüge, Leihwagen (2 Pers.EC) Nächtigung im DZ Tropic Ft. Lauderdale, Transfer in NY, Hotel Wellington, keine Reiseleitung in Florida					
	S 22.460,-	S 21.860,-			
ANSCHLUSSREISE mit Walter Zugriegel 02.11.-07.11.(08.11.) inkl. US Flüge, Leihwagen, 5 Nchtigungen, nur in Verbindung mit Reise A+C, Mind. Teiln. 15.					
FLO-					S 6.000,-
STARTKARTE, garantiert inkl. Spez. Transfer T-Shirt, Friendship Run, Pasta Party, Ergebnis Magazin ab 01. 08. Spätlingsgebühr plus S 450,-					S 1.100,-
AUFZAHLUNG: Flüge ab/bis Bundesländer					
Lufthansa: Linz, Salzburg, Graz, München, Zürich					S 400,-
Tyrolean/AUA: Klagenfurt, Graz, Salzburg, Linz, Innsbruck					S 400,-
FLUGHAFENGEBÜHREN:					
AUA ab Wien					S 730,-
AUA ab Bundesländer					S 850,-
Lufthansa via Frankfurt					S 860,-
RUNNER'S Stornoversicherung, 3,5% der Auftragssumme bei Buchung fällig, 20% SB					
ZAHLUNG: Bei Buchung 20% Anzahlung + Startkarte + Stornoversicherung					
Reisebedingungen auf der letzten Seite abgedruckt. Preisstand FEB. 98					

270 Läufer aus Österreich, mehr können in New York nicht teilnehmen – das ist unser Kontingent für dieses Jahr!

Die Nachfrage weltweit ist enorm. In immer mehr Ländern werden vom amerikanischen Veranstalter anerkannte Vertretungen ernannt, aber die Teilnehmerzahl bleibt mit 30 000 Startern (davon 15 000 aus den USA) gleich.

Unserer Bitte, in unserem Jubiläumsjahr mehr garantierte Startkarten zu bekommen, konnte man daher nicht nachkommen. Wir sind aber trotzdem zufrieden, denn unsere Läufer sind besser dran als die ca. 60 000 amerikanischen Interessenten, die sich einer Lotterie stellen müssen.

Mit den Begleitpersonen wird unsere Reisegruppe wieder ca. 400 Personen umfassen, und das ist auch das Maximum das die Fluglinien Austrian Airlines und Lufthansa an den gewünschten Reisetagen bewältigen können. Die AUA hatte 1997 zwei Airbusse mit 166 Sitzen eingesetzt, 1998 ist nur ein Flug pro Tag möglich. Je rascher Sie sich zur Teilnahme entscheiden, desto mehr Auswahl haben Sie.

Ähnlich ist es auch bei den Hotelzimmern. New York boomt und ist auch ohne NEW YORK CITY MARATHON® im Herbst ausgebucht. Man schätzt, daß für dieses Wochenende ca. 25.000 Hotelzimmer von Läufern und Begleitern benötigt werden, und diese sollten alle in der Nähe des Zieles liegen!

Aber wir können Sie beruhigen, alle Verträge sind abgeschlossen und unsere Hotels sind jahrelang von uns und unseren Kunden getestet. Haben Sie bitte Verständnis, daß wir auf keinen Fall Startkarten alleine verkaufen können. Bei den Airlines sind die Plätze fixiert und bei den Hotels die Zimmer. Außerdem untersagt der New York Road Runners Club den Verkauf ohne Reisearrangement.

Sollten Sie den Marathon mit einem Urlaub verbinden wollen, was wir sehr empfehlen, finden wir die beste Möglichkeit für Sie. Wir sind auf Amerikareisen spezialisiert und freuen uns immer, Tips weiterzugeben. In einer eigenen Broschüre finden Sie Anregungen für einen Urlaub in Florida und auf den Bahamas. Wenn Sie sich um nichts kümmern wollen, ist die Anschlußreise mit Walter Zugriegel das Richtige.

Bei der Planung einer Marathonreise ist unser wichtigstes Ziel, daß wir den Läufern alles Organisatorische abnehmen, damit sie sich auf den Lauf voll konzentrieren können. Da immer mehr Begleiter die Reise mitmachen, überlegen wir uns schon sehr frühzeitig ein entsprechendes Programm. Unsere Erfahrung aus zehn Jahren NYCM™ und jährlichen Aufenthalten in den USA von mehreren Wochen geben wir gerne an Sie weiter.

SONDERREISE mit G. Konrath

Seit nunmehr 10 Jahren fährt Gerhard Konrath zum NEW YORK CITY MARATHON®. Die Anzahl der Teilnehmer ist limitiert, max. 70 Personen.

Termin: Mi. 28.10.–02.11. (Ankunft 03.11.)

Hotel: Park Central, 7th Ave. nur DZ. mögl.

Betreuung: G. Konrath u. Team.

Leistungen: Flug mit AUA, Transfers, 5 Nächte Hotel Park Central Basis DZ, Betreuung. Flughafengebühr, Stornoversicherung 20%SB, Für Läufer zusätzlich: Startkarte, offiz. Bus zum Start, Ergebnismagazin, Friendship Run, T-Shirt u. Stirnband,

(11)- LÄUFER S 19 880,-

(12)- BEGLEITER S 18 740,-

Ein genaues Programm senden wir zu!

Sport Konrath...

...wo NIKE zu Hause ist!



Flüge, Transfer

Die Hauptanreisetage sind MI 28.10., DO 29.10. u. FR 30.10. Die Rückreise erfolgt MO 02.11. und DI 03.11.

An diesen Tagen sind auch die Flughafentransfers organisiert. Jeden anderen Flugtag und das entsprechende Hotel buchen wir nach Ihrem Wunsch und bei entsprechender Verfügbarkeit. Abflüge ab Graz, Linz, Salzburg, München und Zürich mit der Lufthansa, Abflüge ab Wien mit Austrian. Zubringerflüge nach Wien ab Klagenfurt und Innsbruck mit Tyrolean. Alle Transatlantikflüge sind Nichtraucherflüge.



Hotels in NYC

Alle sind in der Nähe des Zieles gelegen.

RUNNER'S Hotel CLASSIC

Im Classic Hotel Wellington, in dem wir den Großteil unserer Gäste unterbringen, ist auch die Runner's Information. Wellington, 7th Ave/55 Straße Mittelklassehotel, 700 Zimmer, Runner's Information in der Halle, Coffeeshop, Doppelzimmer oder Suiten- (1 Schlafraum m. 1 breiten Bett oder 2 Betten, Wohnraum m. breitem Ausziehbett. Bis 4 Pers.)

FLATOTEL, DELUXE, "wohnen im Luxus- die größten Suiten."

52. Straße zwischen 6th und 7th Ave. Fitnesscenter m. Cardiogeräten, in allen Studios und Suiten voll ausgestattete Kitchenette.

Studios für Paare (ein breites Bett), für ein bis zwei Personen

One Bedroom Suiten -2 Räume bis 4 Pers. ca. 90 m² Fläche- 1 Bad mit Whirlpool, 1 WC

Two Bedroom Suiten -3 Räume bis 6 Pers. ca. 135m² Fläche, 2 Bäder, 1 Whirlpool.

LUXUS, MARRIOTT MARQUIS

7th Ave/46 St., Times Square, 1905 Zimmer, Restaurants, Coffeeshops. Doppelzimmer mit jedem Komfort.

STANDARD,

sehr einfaches Touristenhotel. Doppelzimmer mit einem breiten Bett oder Einzelzimmer.

Zimmerpartner

Leider können wir keine Einzelzimmer anbieten, (ausgenommen im Standardhotel und Studios im Flatotel). Unsere "Zimmerbörse" löst dieses Problem: Wir suchen einen Mitbewohner im Doppelzimmer Wellington.



NYCM Express

Runner's Spezial: "Unter vier Stunden". Genießen Sie den Lauf mit einer gleich schnellen Gruppe.

Dabei geht es nicht um eine Verbesserung der persönlichen Bestzeit, sondern um das Erlebnis New York. Alles beginnt schon in Österreich mit einer Trainingsempfehlung, exakt abgestimmt auf das Streckenprofil. Wir kümmern uns, daß alle im gleichen Startbereich sein können. Zwei erfahrene Betreuer, einer vor der Gruppe und einer am Schluß laufen mit Ihnen bis ins Ziel. Zeit für eine Fotoreportage wird auch noch vorhanden sein. Das Ziel im Centralpark sollte von allen nach exakt 4 Stunden erreicht werden. Die Teilnehmerzahl des NYC Express ist mit 25 Personen limitiert.

Startkarten

mit Garantie! Mit Ihrer Reiseanmeldung bekommen Sie ein Formular, das Sie ausfüllen und im Original an uns zurücksenden müssen. Unser Kontingent ist nur für Läufer mit Hauptwohnsitz in Österreich gültig. Mindestalter 18 Jahre.

Tribünensitze

Es ist ein gesellschaftliches Ereignis New Yorks den Zieleinlauf auf der Tribüne zu verfolgen. Eintrittskarten sind rar und kosten USD 60,- Wir verlosen unter den Begleitpersonen 20 Karten. (Samstag an unserer Information).

NYCM Poster

Der NYRRC hat uns einige übergeben, wenn Sie als Läufer einen wünschen, senden wir diesen kostenlos zu.

10 Jahre Marathonreisen - Einblick - Rückblick - Ausblick

Liebe Lauffreunde,

In den letzten zehn Jahren hat sich der Langstreckenlauf von einer "Randsportart" zu einer Größe entwickelt, die einmalig im Sportgeschehen ist. Marathonveranstaltungen mit bis zu 30 000 Läufern ziehen die Aktiven magnetisch an. Waren die Teilnehmer früher vor allem Spitzensportler, sind es nunmehr Laufbegeisterte in allen Leistungsgraden, in jedem Alter und aus jeder Gesellschaftsschicht.

Durch diese Entwicklung haben sich die Ansprüche geändert. Nach der langen Trainingsphase und dem außergewöhnlichen Erlebnis eines Marathons belohnen sich immer mehr und verbinden die sportliche Reise mit einem Urlaub. Es ist mehr als verständlich, daß der nichtlaufende Partner, der die Trainingsphase miterlebte, zunehmend auch beim Marathon dabei ist und die Reise mitmacht. Wir haben von über 100 Läufen Informationen in unserem Archiv. Sie finden unsere speziellen Empfehlungen in diesem Katalog.

Doppeljubiläum beim NYCM™

Zwei Jubiläen gibt es 1998 zu feiern. Vor zehn Jahren begleiteten wir zum ersten Mal österreichische Teilnehmer zum NEW YORK CITY MARATHON®, und die Stadt New York feiert ihr 100-jähriges Bestehen. Im Jahre 1898 wurden die heutigen fünf Stadtteile vereinigt, durch all die auch der Marathon am 1. Nov. 1998 führt. Große Feste und Feiern sind geplant, und Glanz und Gloria sind angesagt. Unsere Vorbereitungen für dieses Doppel-Jubiläum sind schon in vollem Gange. Wir hoffen wie im vergangenen Jahr auf die Hilfe und den Einfallreichtum der "Österreicher in New York". An der Spitze unser Freund Hans Janitschek, US-Korrespondent der Kronenzeitung und Generalsekretär der Auslands-Österreicher, der uns alle 1997 in seine Wohnung in der 5th Avenue mit phantastischem Blick in den Centralpark einlud. Weiters planen wir einiges zusammen mit Franziska Sorger, der Apfelstrudelbäckerin in NYC. Ob Dr. W. Waldner, Direktor des Kulturinstitutes, im November wieder in NY sein wird, wissen wir noch nicht, wünschen ihm aber an dieser Stelle viel Erfolg bei seiner Tätigkeit im österreichischen Bundespräsidenten-Wahlkampf.

Runner's Gruppenreisen - Erlebnis mit Gleichgesinnten.

Unser Ziel ist es, dem Läufer alles Organisatorische abzunehmen, er soll sich auf sein Rennen konzentrieren. Erfahrene Betreuer sind für ihn da und kümmern sich um alles vom Abflug bis zum Zielempfang.



Symbol: Mara Toni

Runner's Individual - Unsere Erfahrung, Ihr Vorteil.

Flüge, Transfers, die entsprechenden Hotels in Zielnähe, das Runner's Erinnerungsgeschenk, reiche Information über Stadt und Lauf.

Symbol: Runner

Runner's Spezial - Wir planen mit Ihnen.

Sie nennen uns Ihre Wünsche, und wir planen als erfahrenes Reisebüro Ihre Reise. Unsere Zugehörigkeit zu T.O.U.R.S., das ist der weltweite Verband von Marathonreise-Veranstaltern, steht bei der Lösung auch noch so ungewöhnlicher Anliegen zur Verfügung.

Startkarten.

Diese besorgen wir zu Originalpreisen und garantieren durch die Reiseanmeldung Ihre Teilnahme. Startkarten ohne Reise sind bei uns nicht erhältlich.

Internet/http: www.runners-reisen.vienna.at/runners-reisen.

auch wir wollen uns diesem Medium nicht verschließen, das viele Vorteile bietet: Wir können nach einem Marathon sofort Ergebnisse veröffentlichen,

Strecken beschreiben, Angebote veröffentlichen, Laufpartner suchen, usw. Mit Helmut Karger, der die Homepage für alle österreichischen Laufwettbewerbe gestaltet, sind wir eine Kooperation eingegangen. www.laufsport.co.at Besuchen Sie uns einmal in der virtuellen Wunderwelt!

Ausblick-

Für die nächsten Jahre lassen wir uns einiges einfallen. Vom ersten Rock'n'Roll Marathon in San Diego bis zum World's First Marathon of the New Millennium in Hamilton, Neuseeland am 1. Jänner 2000. Wir werden in den zweiten zehn Jahren unserer Tätigkeit alles daran setzen, der führende Anbieter im Bereich Laufsport zu bleiben.

Vergeblich werden Sie Vorschläge für Reisen nach Venedig suchen. Wir verkaufen keine Packages mehr. Im vergangenen Jahr wollten die Veranstalter, daß wir keinen weiteren italienischen Marathon anbieten, in diesem Jahr sind Startkarten nur mehr mit Hotel und einem sog. Rahmenprogramm bei einem ital. Reisebüro zu beziehen. Teilweise legen diese Hotels in Jesolo und Abano Terme (http Angebot).

Jede Anregung ist willkommen, jede Kooperation erwünscht. In diesem Sinne wünschen wir eine schöne Zeit mit Ihrem und unserem Hobby.

Nora und Klaus Kollreider und das Runner's Team.



NYCM Österreich Transparent

Mehr als 1.000 Marathonläufe weltweit pro Jahr!
Die empfohlene Auswahl für 1998/99

Seit 10 Jahren sammeln wir sorgfältig Adressen von österreichischen Langstreckenläufern. Wir haben derzeit über 13.200 Empfänger, die diesen **RUNNER'S** Katalog per Post zugestellt bekommen.

Auch in allen anderen Ländern ist eine ähnliche Begeisterung für den Straßenlauf festzustellen. Wir beobachten diese Entwicklung und haben eine Auswahl der unserer Meinung nach gut organisierten Läufe für die Jahre 1998/99 erstellt. Bei einigen davon finden Sie ausgearbeitete Vorschläge, für andere erstellen wir nach Ihren Wünschen Angebote.

Bei manchen Marathonläufen, im nächsten Jahr fehlen noch die genauen Termine, wenn Sie an einem dieser Läufe Interesse haben, sollten Sie uns mit der Antwortkarte Ihre Wünsche mitteilen, wir informieren Sie dann, sobald der Zeitpunkt feststeht. Auch auf unserer Homepage werden wir laufend Termine ergänzen.

Der nächste **RUNNER'S** Katalog erscheint im April 1999. Wenn Sie wollen, daß dieser auch Ihren Lauffreunden zugestellt werden soll, verständigen Sie uns per Antwortkarte. Wenn Sie kein Interesse haben, streichen wir Ihre Adresse selbstverständlich, auch da wäre es notwendig, daß Sie uns verständigen.

Die zwei wahrscheinlich wichtigsten Termine 1999/2000:

07.11.1999 30. NYC MARATHON®
New York City
01.01.2000 MILLENNIUM MARATHON
Hamilton, Neuseeland



1998					ANMELDUNG BIS:	SEITE:
24	05	AUT	Vienna City Marathon	Wien		
24	05	CZE	Prague Intern Marathon	Prag		
24	05	GER	Stadtmarathon	Regensburg		
24	05	GER	Rhein-Ruhr Marathon	Duisburg		
01	06	BRA	Sao Paulo Marathon	Sao Paulo		
07	06	SWE	Stockholm Marathon	Stockholm	15.05.98	8
13	06	SUI	Bieler Lauftage 100km	Biel		
13	06	GER	Leipzig Marathon	Leipzig		
16	06	RSA	Comrades Ultra Race	Durban		
20	06	USA	Midnight Sun Marathon	Anchorage		
21	06	USA	Rock'n'Roll Marathon	San Diego	15.05.98	8
04	07	NOR	Midnight Sun Marathon	Tromsø		
05	07	FIN	Paavo Nurmi Marathon	Turku		
12	07	USA	San Francisco Marathon	S. Francisco	01.06.98	9
25	07	SUI	Swiss Alpine Marathon	Davos		
25	07	FIN	Helsinki City Marathon	Helsinki		
22	08	AUT	Klagenfurt Marathon	Klagenfurt		
23	08	ISL	Reykjavik Marathon	Reykjavik		
23	08	USA	Kona Marathon	Kailua/Hawaii		
05	09	FRA	Marathon du Medoc	Pauillac	03.07.98	9
05	09	SUI	Jungfrau Marathon	Interlaken		
06	09	AUS	Sydney Marathon	Sydney		
12	09	NOR	Oslo Marathon	Oslo		
20	09	AUT	Wachau Marathon	Spitz Krems		
20	09	GER	Berlin Marathon	Berlin	14.08.98	10
11	10	USA	Chicago Marathon	Chicago		
11	10	AUT	Graz Marathon	Graz		
11	10	TUR	Eurasia Marathon	Istanbul		
11	10	GER	Köln Marathon	Köln		
11	10	AUS	Melbourne Marathon	Melbourne		
11	10	ITA	Carpi Marathon	Modena		
18	10	USA	Colorado Marathon	Denver		
18	10	SUI	Lausanne Marathon	Lausanne		
25	10	USA	Marine Corps Marathon	Washington DC		
25	10	GER	Frankfurt Marathon	Frankfurt		
26	10	IRL	Dublin Marathon	Dublin		
01	11	USA	New York City Marathon	New York C.		4-7
01	11	GRE	Athen Marathon	Marathon	01.10.98	11
01	11	NED	Amsterdam Marathon	Amsterdam	25.09.98	10
15	11	MEX	Cozumel Isld. Marathon	Cozumel		
22	11	ARG	Buenos Aires Marathon	Buenos Aires		
29	11	ITA	Florenz Marathon	Florenz	23.10.98	10
06	12	ESP	Costa Calvia Marathon	Mallorca	13.11.98	11
06	12	MAC	Macau Half Marathon	Macau		
06	12	USA	White Rock Marathon	Dallas		
06	12	USA	Tucson	Tucson		
13	12	USA	Honolulu Marathon	Honolulu	10.11.98	13
1999						
10	01	USA	Walt Disney World	Oriando	01.12.98	14
?	01	USA	Mardi Gras Marathon	New Orleans		
?	01	BER	Bermuda Marathon	Hamilton		
?	01	VIE	Hanoi Marathon	Hanoi		
?	02	USA	Las Vegas Marathon	Las Vegas		
?	02	ESP	Valencia Marathon	Valencia		
?	02	EGY	Egyptian Marathon	Luxor		
?	02	TAH	Moorea Blue Marathon	Tahiti		
?	03	AUT	Murpromenaden Marath.	Graz		
?	03	ITA	Roma City Marathon	Rom	01.02.99	14
?	03	USA	Los Angeles Marathon	Los Angeles		
?	04	USA	Napa Valley Trail	Calistoga		
?	04	FRA	Paris Marathon	Paris	10.03.99	14
?	04	RSA	Two Oceans Marathon	Capetown		
18	04	GBR	London Marathon	London	29.01.99	15
18	04	NED	Rotterdam Marathon	Rotterdam	15.03.99	15
19	04	USA	Boston Marathon	Boston	15.01.99	17
?	04	USA	Big Sur Marathon	Carmel		
?	04	ESP	Madrid Marathon	Madrid		
?	05	NZL	Rotorua Marathon	Rotorua		
?	05	ITA	Turin Marathon	Turin		
?	05	DEN	Copenhagen Marathon	Kopenhagen		