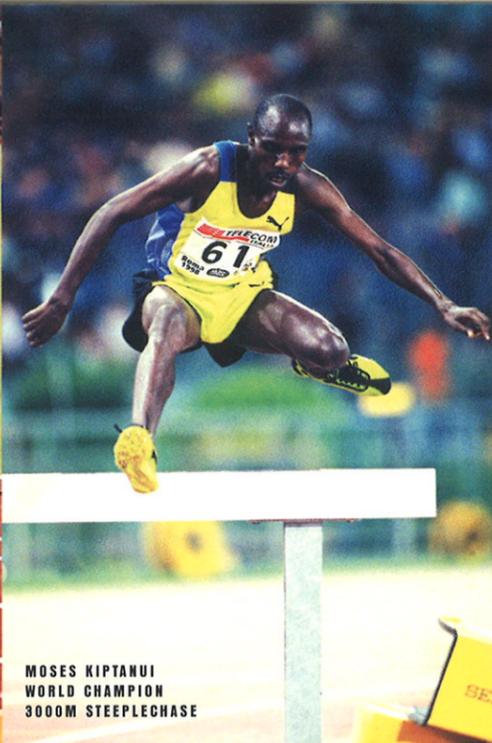
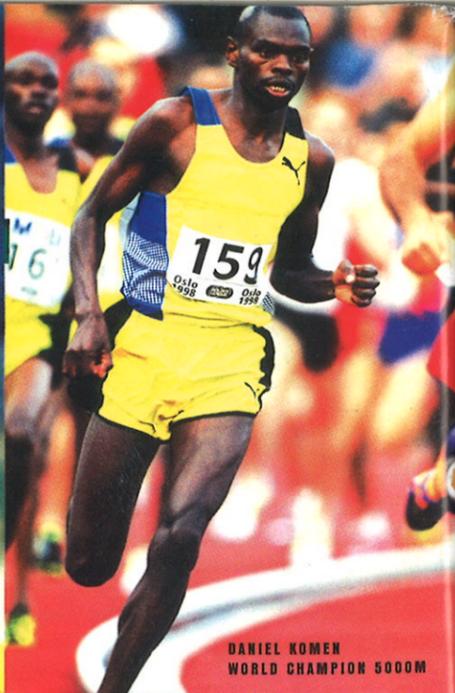




WILSON KIPKETER
WORLD RECORD HOLDER 800M



MOSES KIPTANUI
WORLD CHAMPION
3000M STEEPLCHASE



DANIEL KOMEN
WORLD CHAMPION 5000M

LEICHTATHLETIK

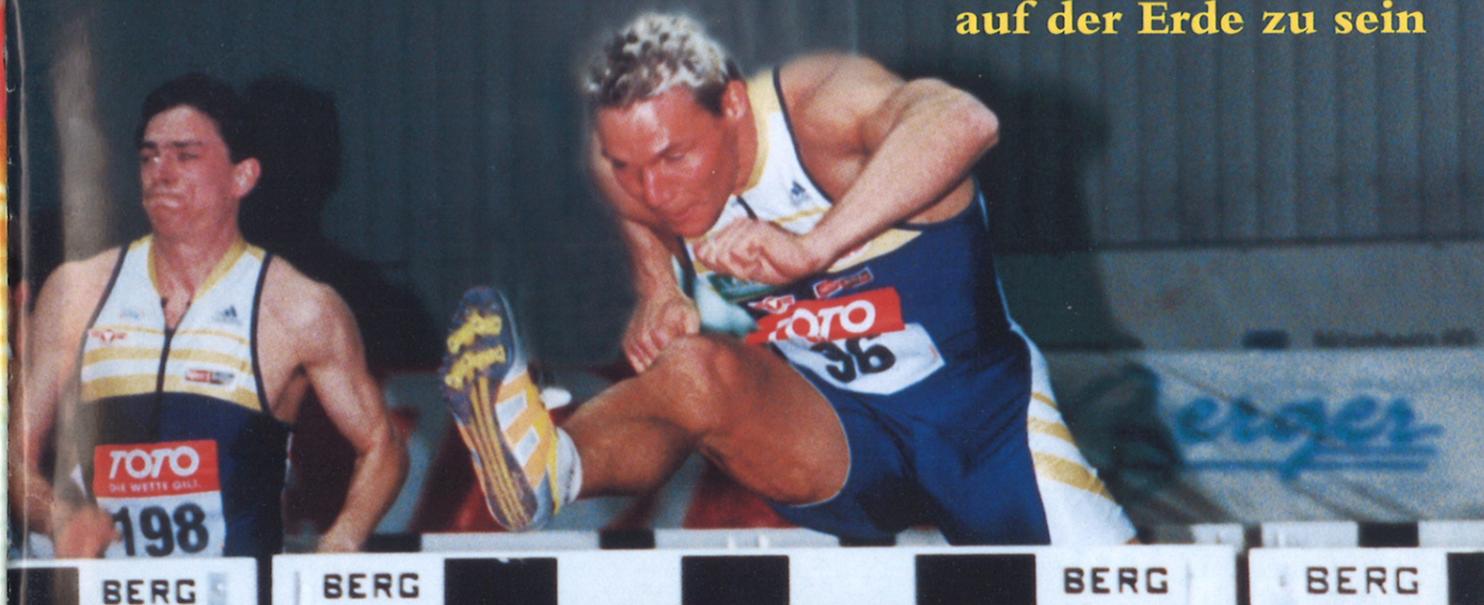
NUMMER 1 / 99 • JÄNNER/FEBRUAR

P.b.b. 91016186E
VERLAGSPOSTAMT: 4020 LINZ

ÖS 50,- / DM 8,- / SFR 7,-

Hürdenlauf – Die Kunst
schnell voranzukommen
ohne dabei jemals
mit beiden Beinen
auf der Erde zu sein

FACT NOT SLOGAN:
THE BEST RUNNERS
IN THE WORLD **WEAR PUMA**



Elmar Lichtenegger

ONDORO OSORO
CHICAGO '98 MARATHON WINNER

JACKLINE MARANGA
AFRICAN CHAMPION 1500M

THE RUTHLESS PURSUIT OF FUN.



PUMA®
PUMA.COM

Kundennr.:1660
An den
ÖLV
Prinz-Eugen-Str. 12
1040 Wien

Lauf-Oase Israel
Höhepunkte an absoluten Tiefpunkten

FitLike®

fit und vorn

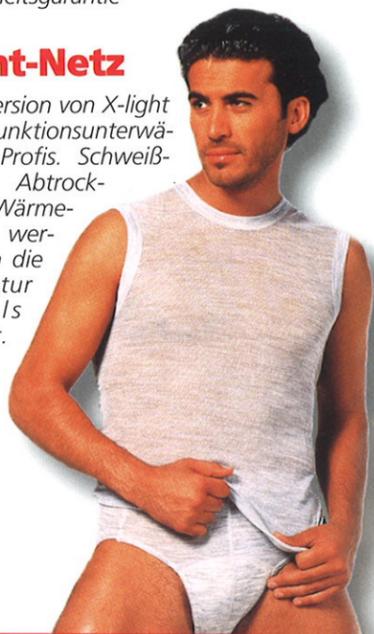
<http://www.fitlike.at/fitlike>

X-light ist aus der Kunstfaser Polypropylen

extrem leicht (leichteste Kunstfaser) · sehr rascher Schweißtransport · trocknet sehr schnell auf · neigt kaum zu Geruchsbildung · atmungsaktiv · Flachnahtverarbeitung · angenehmer Tragekomfort · Zufriedenheitsgarantie

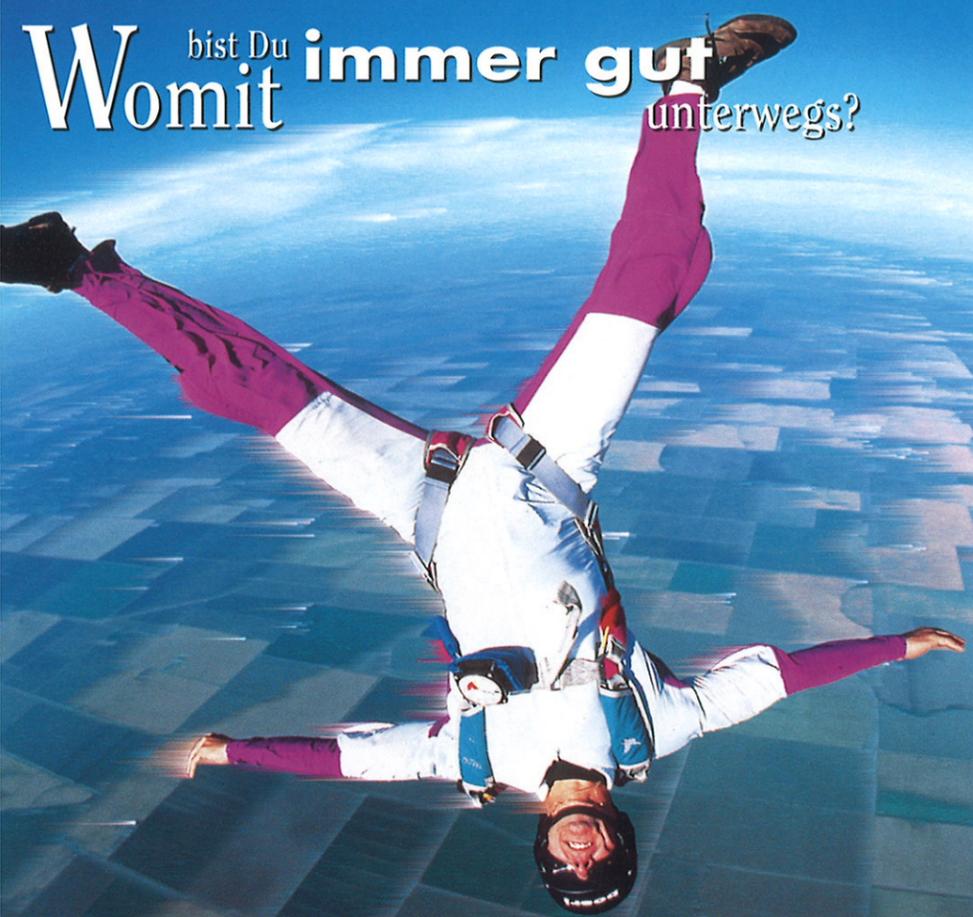
X-light-Netz

Die Netzversion von X-light ist die Funktionsunterwäsche für Profis. Schweißtransport, Abtrocknen und Wärmeisolation werden durch die Netzstruktur nochmals gesteigert. Extrem niedriges Gewicht (nur 80 g/m²).



Böffler

bist Du immer gut unterwegs?
Womit



- ◆ TOPKonto mit Jugendkonditionen
 - Spesenfreies Taschengeld-Konto
 - Eigener Jugendbetreuer
 - Spezielle Ansparformen für Kinder und Jugendliche mit hohem Zinsertrag
- ◆ TOPInfos zu den Themen Jugend in der EU, Berufsstart, Deine erste Wohnung
- ◆ Jugend-Reise-Service

Damit Du in jeder Situation finanziell beweglich bleibst.

VKB Bank
WO DER MENSCH VORRANG HAT

4010 Linz, Rudigierstraße 5 - 7
Telefon (0 73 2) 76 37 - 0

STADIONLEICHTATHLETIK:

Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften, Fürth 4



EINE RUNDE SACHE waren die Hallen-Staatsmeisterschaften in Fürth für Michael BUCHLEITNER. Er gewann den 3.000-Meter-Lauf (im Bild vor Bernhard RICHTER und Christian PFLUGL) und über 1.500 Meter. Bild: Thomas Fröhlich

Hallen-Mehrkampfmeeting, Frankfurt 7
Michael Johnson startet beim Gugl-Meeting 8
1. OÖ. Hallen-Landesmeisterschaften, Wels 9



NEUE HALLEN-PERSPEKTIVEN in Oberösterreich. Bild: PLOHE

25. Mehrkampfmeeting in Götzis 10
Hallenmeeting, Salzburg 11
Internationale Meetings 11
LEICHTATHLETIK International, Erika Strasser 12
Telegramm 12

STRASSENLAUF UND GEHEN:

Lauf-Oase Israel: Höhepunkte an absoluten Tiefpunkten 14

CROSSLAUF UND BERGLAUF:

Schrittweise ins Ich 16
Neuhofner Geländecup 17
Eine wundersame Laufgeschichte 18
A Stück vom Läuferglück - Winter 19
Telegramm 19

BUNDESLÄNDERMIX 20

WIR ÜBER 35 21

TRAINER-RAT:

Training für Sprinter im Fitnesscenter 22

HIGHLIGHTS 24

FORUM:

Service, Meinungen, Personelles 26

VORSCHAU 27

Vom Redaktionstisch

Mit Tränen in den Augen saß die Salzburgerin Ulrike Kalls bei den Hallen-Staatsmeisterschaften in Fürth am Medalistentock. Sie hatte sich beim Hochspringen die Achillessehne gerissen. "Qualifizier wenigstens du dich für die Junioren-Europameisterschaften, sagte sie zu Daniela Wöckinger.

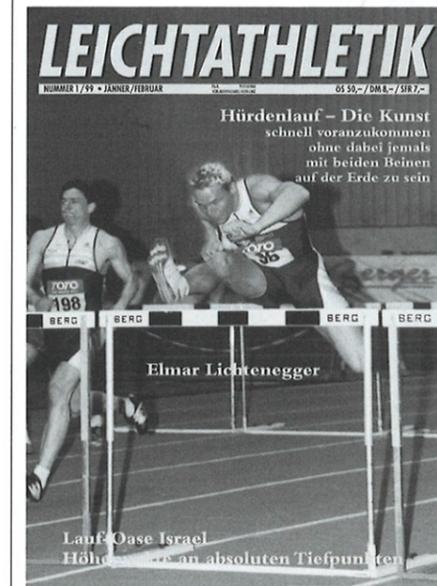


Anita Pollross, eine Juniorin aus Spital am Semmering, gratulierte wie gewohnt den Nebenstehenden bei der Siegerehrung. Dabei konnte sie sich zur Goldmedaille im Dreisprung gratulieren lassen. Der Mödlinger Maschinenbaustudent Andreas Wildschek bastelt mit Klaus Bodenmüller an der feinen Kugelstoßtechnik. Dafür fährt er alle drei Wochen mit dem Zug nach Vorarlberg, schläft dort in der Jugendherberge und findet das ganz normal. Das Engagement verdiente Silber. Die Liste junger Athleten mit Ambitionen auf eine Spitzenkarriere läßt sich erweitern: Roland Schwarzl, Isagani Psychär, Alexandra Kumpf und und und. "Wie heißt die / der?" bitten die Journalisten der Tagesmedien um Buchstabierung beim Durchgeben der Namen. So wie es einmal bei der Auer, beim Weidlinger, beim Buchleitner oder Högl angefangen hat. Als Fachmagazin kennen wir die Leute, lange bevor sie einen "Namen" haben. Am Beispiel Pollross: Paula-Otto-Ludwig-Ludwig-Richard-Otto-Siegfried-Siegfried.

KURT BRUNBAUER
Chefredakteur

Titelbild:

Thomas Fröhlich

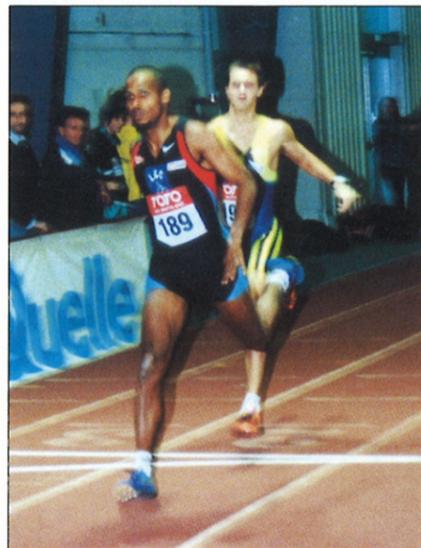


IM WM-EINSATZ:
Elmar LICHTENEGGER

Antwort auf das Ungewisse

FÜRTH. Ob er jetzt ein 200- oder ein 400-Meter-Läufer sei, wurde Christoph Pöstinger bei den Hallen-Staatsmeisterschaften in Fürth gefragt. "Ich weiß es nicht", antwortete der 27jährige, der über 400 Meter Gold in 47,34 Sekunden gewann, das Limit für die Hallen-Weltmeisterschaften in Japan aber verpaßte. Die Antwort gab sich Pöstinger, mit dem Titelgewinn über 200 Meter in 21,04 Sekunden und dem Erreichen der WM-Norm.

"Mit dieser Zeit reiße ich in Japan keine Bäume aus, aber ich werde mich steigern", versprach Pöstinger, dessen 200-Meter-Rekord bei 20,82 Sekunden steht. Seit Jahresbeginn startet der Oberösterreicher für den LCC Wien, hauptsächlich wegen Trainer Peter Dürer. Einem sechswöchigen USA-Trainingslager mit Dürers Sprintgruppe folgten fünf intensive Vorbereitungswochen in Chemnitz. Die Konkurrenz im neuen Klub ist groß, "und das motiviert zusätzlich", hat Pöstinger nichts gegen Druck aus den eigenen Reihen. Für 60-Meter-Meister Martin Lachkovics (6,80 sek) und 400-Meter-Spezialist Andreas Rechbauer ist die Situation mit dem alten Konkurrenten und neuen Trainingspartner nicht leicht. Dürer: "Früher stand das Gemeinsame der 400-Meter-Staffel über einzelnen Interessen. Nach dem Rücktritt von Rafik Elouardi änderte sich das. Es wird meine Aufgabe sein, die Individualisten unter einen Hut zu bringen." Niederlagen gehören zum Geschäft.



DUELL um die Klubmeisterschaft. Christoph PÖSTINGER hätt Andreas RECHBAUER auf Distanz.
Bild: Thomas Fröhlich



MISTER SANDMANN Boris BJANOV.
Bild: Thomas Fröhlich

Kärntner WM-Teilnehmer

Pöstinger war der einzige, der bei den ÖLV-Titelkämpfen unter deutschem Dach ein Ticket nach Japan erhaschte. Stephanie Graf (KLC), über 800 Meter qualifiziert, holte sich die 400 Meter im Vorbeilaufen in 54,17 Sekunden. Mit der Medaille um den Hals lief sie zum Auto, das sie zum Flughafen nach München abholte. Dort stand Tags darauf ein 800er am Programm.

Der zweite Kärntner im ÖLV-Team für Maebashi, der Völkermarkter Elmar Lichtenegger (VST Laas), hürdelte im zwölften 60-Meter-Lauf zum zwölften Mal unter der WM-Norm. Dabei bewegte er sich immer im Bereich von 7,61 und 7,68 Sekunden. "Die Beständigkeit ist mir ja recht, aber ich will endlich einmal eine 7,50er-Zeit laufen", ärgerte er sich über die erzielten 7,63 Sekunden grün und blond.

Willkommen im Club der Bewegung

Athleten vom LCC Wien gewannen fünf Einzel- und einen Staffeltitel. Sie waren die Erfolgreichsten der Meisterschaften. Der Club des Wiener Notars Dr. Peter Pfannl ist nun auch Heimstätte

für Stabhochspringerin Doris Auer. Die frühere Cricket- und ÖTB-Blondine hatte sich eine Höhe jenseits von 4,00 Metern vorgenommen. Dieser Rekord war ihr in dieser Hallensaison zweimal vergönnt (20.12. Schielleiten, 3.2. Erfurt). Bei 3,80 hatte sie locker noch 20 Zentimeter Luft. Als 4,01 Meter auflagen, rutschte das Herz in die Hose und die Latte von der Auflagefläche.

Der Lauf und Conditions Club Wien, von Dolfi Gruber gegründet, hat nun in Susanne Pumper seine prominenteste Vorläuferin. Pumper bewegte sich in diesem Winter mehr am Laufband als im Schnee. Ihre 9:29,26 Minuten waren darum eine Freude.

Spitzen- und Hobbyläufer im neuen österreichischen Großverein kennen einander kaum. Der Club der Bewegung soll in Zukunft ein Club der Begegnung werden. "Regelmäßiges Zusammenkommen ist geplant", sagt LCC-Trainer Dürer. Für ihn ist Obmann Pfannl ein Mann, der in der Leichtathletik Dinge kompensiert, die andere Institutionen übernehmen sollten und "kein Sponsor, sondern ein Mäzen". Spitzensportler hätten beim LCC Wien die Möglichkeit, Leichtathletik professionell auszuüben. Werden kleinen Vereinen die Leistungsträger nicht weggekauft? Gegenfrage

Dürers: "Was tun diese Vereine, um ihre Leistungsträger zu halten?"

Doppelte Meister

Michael Buchleitner (Laufunion Schaumann) kam im 1.500-Meter-Lauf aus dem Mittelfeld ganz nach vorne, über 3.000 Meter bestimmte er bis auf ein Intermezzo seines Vereinskollegen Bernhard Richter das Geschehen von der Spitze. Ziel von Beiden ist die Militär-Cross-Weltmeisterschaft Ende Februar. Buchleitners Siegmarken von 3:48,89 und 7:59,69 Minuten belegten die Richtigkeit der Marschrichtung.

Gratulation zum Hochsprungtitel, Boris Bjanov: "Danke, aber trainieren tu ich das nicht." Der gebürtige Bulgare verbuchte wie der Klagenfurter Günther Gasper 2,05 Meter, hatte aber weniger Fehlversuche. Bjanovs wahre Stärken ist der Dreisprung. Wenngleich er diese Disziplin intensiver übt, machte ihn das zweite Gold mit 15,64 Metern nicht selbig: "Ich will endlich 16 Meter springen."

Reisen erschöpft die Kräfte

Österreichs einzige Leichtathletik-Soldatin Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) kam direkt vom Meeting aus Dortmund. Im Ruhrpott brachten 2:04,10 Minuten Platz fünf im 800-Meter-Lauf. Bei den heimischen Titelkämpfen bedeuteten 2:06,14 Minuten Gold mit nahezu zehn Sekunden Vorsprung.

Zu mehreren Meetings in Deutschland ist Karin Mayr (SV Schwechat) mit dem Auto gefahren. Am Ende der Wochenendreisen war noch Kraft für einen erfolgreichen 60-Meter-Meisterschafts-Finallauf in 7,48 Sekunden übriggeblieben. Während der Woche ist Arbeiten angesagt. Ihr neuer Trainer, Gerd Haberfellner, ein Segler und Bobfahrer, hatte Verständnis. Vereinskollegin Stefanie Hollweger gewann den 200-Meter-Bewerb (24,60 sek) drei Hundertstel vor der wieder gesunden Sabine Mick (früher Kirchmaier).

Unumstößlich: Spindelhofer, Vlasny

Die Grippeviren glaubte Elke Wölfling (SV Schwechat) abgeschüttelt zu haben. Beim Einlaufen zum Hürdensprint machte sich Schwindel breit. Alle Routine war nötig, die junge Daniela Wöckinger (ULC Linz-Oberbank / 8,75 sek) in 8,53 Sekunden auf Distanz zu halten.

Bei Kugelstoß-Meisterin Sonja Spindelhofer (ATSV OMV Auersthal) stieg die Fieberkurve mit Fortdauer des Wettkampfes: "Daß ich in dem Zustand noch 14,32 Meter zusammengebracht habe, wundert mich ehrlich."

Den schiefen Gang legt Andreas Vlasny (SK VÖEST / 17,98 m) ein, wenn er den Kreis zum Kugelstoßen betritt. Der Schuh an seinem Stemmbein ist mit einer



ALLES IM GRIFF hat Andreas VLASNY beim Kugelstoßen.
Bild: PLOHE

Plateausohle gedoppelt: "Den Tip hat mir Klaus Bodenmüller gegeben. Damit habe ich beim Angleiten früher Bodenkontakt und kann den Stoß besser übersetzen." Wie Vlasny fährt auch der Mödlinger Andreas Wildschek regelmäßig zu Bodenmüller nach Vorarlberg trainieren. Dort quartiert er sich jedesmal für einige Tage in der Jugendherberge ein. Was das Techniktraining bringt? "Einen Meter vom Vorjahr auf heuer." Wildschek stieß mit 16,79 Metern auf Silber.

Glück und wenig Glück

"Die Leistung is a Sch...marrn", urteilte Roland Schwarzl über den Gold-Wert von 4,70 Metern beim Stabhochsprung. Für den 18jährigen Lienzener Mehrkämpfer war es das erste "große Ding". Martin Seer und Markus Volek, zwei Meister früherer Jahre, hatten die gleiche Höhe geschafft.

Anita Pollross (MLG-Sparkasse) hieß die Überraschungsmeisterin im Dreisprung. Für Gudrun Fischbacher eine Unbekannte. Die Salzburgerin glaubte sich mit 11,70 Metern als Siegerin und hatte das 17jährige Steirermädl (11,75 m) glatt übersehen: "Das darf mir nicht passieren!"

Hochsprung-Junioren-Europameisterin Linda Horvath (TSV Hartberg) hievte sich mit dem Saisonmittel von 1,85



AUFSTEIGER mit Perspektiven: Zehnkämpfer Roland SCHWARZL.
Bild: Thomas Fröhlich

Metern auf Position eins. Den ganzen Dezember trainierte sie in Kuba und schaute Weltrekordler Javier Sotomayor auf die Füße ("über die Schulter, ist bei dem Langen nicht möglich"). Vorjahrsiegerin Ulrike Kalss verknöchelte beim Anlauf zum ersten Versuch über 1,75 Meter und riß sich die Achillessehne.

Olivia Wöckinger (ULC Linz-Oberbank) stürzte am Vorabend des Weitsprungs über die verschneite Stiege vor der Halle in Fürth. Ein Masseur behandelte den geschwellenen Knöchel bis in die Nacht. Mit Bandage sprang sie als Weitesten der zwölf Damen 5,95 Meter und humpelte zwei Hundertstelsekunden vor Karin Mayr als Schlußläuferin der 4x200-Meter-Goldstaffel vom ULC ins Ziel.

Der Fluch übertretener Weitsprungsversuche haftet Martin Löbel (WAT Wien) wie Pech an den Spikes: "Wen interessieren 7,47 Meter, wo der Abdruck im Sand einen halben Meter weiter ist..."

Vom Glück seit längerem verlassen ist Thomas Ebner. Der Tiroler, Zweiter im 1.500-Meter-Lauf hinter Buchleitner, war am Weg zum Erfolg über 800 Meter, als ihn ein Stesslerl von Robert Koss (Kapfenberger SV) in der letzten Kurve vor dem Ziel aus dem Tritt brachte. Koss war in 1:52,65 Minuten der Boß, Ebner in 1:54,45 auf der Ebenen.

13./14. Februar, Fürth / GER: Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften MÄNNER:

60 m:
1. Martin Lachkovics (LCC Wien) 6,81 (VL 6,80), 2. Peter Gschwandtner (ULC Linz-Obb.) 6,97, 3. Gerfried Krifka (SVS) 7,00, 4. Christoph Parkfrieder (ATSV Keli Linz) 7,07, 5. Ulf Bartl (LCC Wien) 7,08, 6. Isagani Psychär (TS Innsbruck-Spk.) 7,09 (VL 7,08), VL: Hans-Peter Welz (TNS Kulstern) 6,97.

200 m:
1. Christoph Pöstinger (LCC Wien) 21,04, 2. Martin Lachkovics (LCC Wien) 21,25, 3. Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 21,76, 4. Thomas Griesser (LCC Wien) 21,93, 5. Klaus Angerer (ULC Linz-Obb.) 22,36, 6. Christoph Parkfrieder (ATSV Keli Linz) 22,38.

400 m:
1. Christoph Pöstinger (LCC Wien) 47,34, 2. Andreas Rechbauer (LCC Wien) 47,60, 3. Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 48,25, 4. Thomas Griesser (LCC Wien) 49,01, 5. Gerhard Wagner (LCC Wien) 49,40, 6. Norbert Hödl (Post SV Graz) 50,47, 7. Herbert Fojtlin (SVS) 50,85, 8. Richard Wiesinger (ATSV Keli Linz) 51,12, 9. Stefan Hainzl (ULC Linz-Obb.) 51,40, 10. Martin Pogacar (ULC Linz-Obb.) 51,45.

800 m:
1. Robert Koss (Kapfenberger SV) 1:52,65, 2. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 1:54,45, 3. Werner Aschenberger (LCAV doubrava) 1:54,76, 4. Stefan Thaler (U. Salzburg) 1:56,55, 5. Sebastian Resch (U. Wels) 1:57,46, 6. Klaus Mödritscher (KLC) 1:59,31.

1.500 m:
1. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 3:48,89, 2. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 3:49,67, 3. Werner Thaler (U. Salzburg) 3:57,03, 4. Georg Kolik (LCC Wien) 4:03,42, 5. Günter Kolik (LCC Wien) 4:03,69, 6. Werner Aschenberger (LCAV doubrava) 4:04,53, 7. Philipp Ofner (ÖTB Wien) 4:07,63.

3.000 m:
1. Michael Buchleitner (LU Schaumann) 7:59,69, 2. Bernhard Richter (LU Schaumann) 8:04,79, 3. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 8:18,79, 4. Georg Miynek (ALC Leonding) 8:22,67, 5. Peter Wundsam (LCC Wien) 8:37,66, 6. Jiri Schilcher (Kapfenberger SV) 8:42,05, 7. Markus Burböck (Kapfenberger SV) 8:52,29, 8. Georg Kolik (LCC Wien) 8:56,18, 9. Reinhard Astner (LG Decker Itter) 9:03,73, 10. Philipp Ofner (ÖTB Wien) 9:05,12.

60 m Hürden:
1. Elmar Lichtenegger (VST Völkmarkt) 7,63, 2. Leonard Hudec (SVS) 7,99 (VL 7,89), 3. Philipp Unfried

(SVS) 8,04, 4. Martin Löbel (WAT Wien) 8,25, 5. Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) 8,43, 6. Isagani Psychär (TS Innsbruck-Spk.) 8,44.

4x200 m:
1. LCC Wien I (Martin Lachkovics, Thomas Griesser, Christoph Pöstinger, Andreas Rechbauer) 1:26,38, 2. SVS I (Leonard Hudec, Gerfried Krifka, Philipp Unfried, R. Schlosser) 1:29,99, 3. LCC Wien II (Gerhard Wagner, Ulf Bartl, Lorenz Pipal, G. Golik) 1:32,03, 4. SVS II (Herbert Fojtlin, Markus Volek, Maciek Beta, Klaus Biberauer) 1:35,53.

Hoch:
1. Boris Bjanov (SV Schwechat) 2,05, 2. Günther Gasper (LAC Klagenfurt) 2,05, 3. Alexander Lang (LG Montfort) 2,00, 4. Alexander Leprich (ÖTB Salzburg) 2,00, 5. Martin Löbel (WAT Wien) 2,00, 6. Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 1,90, 7. Thomas Lorber (LAC Klagenfurt) 1,90.

Stab:
1. Roland Schwarzl (U. RAIKA Lienz) 4,70, 2. Martin Seer (U. Salzburg) 4,70, 3. Markus Volek (SVS) 4,70, 4. Stefan Klien (ULC profi Weinland) 4,50, 5. Alexander Hana (U. Salzburg) 4,50, 6. Thomas Lorber (LAC Klagenfurt) 4,30.

Weit:
1. Martin Löbel (WAT Wien) 7,47, 2. Leonard Hudec (SVS) 7,27, 3. Isagani Psychär (TS Innsbruck-Spk.) 7,11, 4. Harald Weiser (ULC profi Weinland) 7,08, 5. Peter Gschwandtner (ULC Linz-Obb.) 6,96, 6. Christoph Wimmer (U. Salzburg) 6,95, 7. Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 6,87.

Drei:
1. Boris Bjanov (SVS) 15,64, 2. Klaus Biberauer (SVS) 15,20, 3. Peter Gschwandtner (ULC Linz-Obb.) 14,59, 4. Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 14,43, 5. Rene Kainz (LAC Wolfsberg) 14,33, 6. Harald Weiser (ULC profi Weinland) 14,20, 7. Georg Werthner (ULC Linz-Obb.) 13,60.

Kugel:
1. Andreas Vlasny (VÖEST) 17,98, 2. Andreas Wildschek (ULC Mödling) 16,79, 3. Erwin Pirklbauer (SVS) 16,15, 4. Raffaele Grandits (U. Salzburg) 14,23, 5. Thomas Tebbich (ATG) 14,20, 6. Thomas Lorber (LAC Klagenfurt) 13,91.

FRAUEN:
60 m:

1. Karin Mayr (SVS) 7,48, 2. Sabine Mick (Cricket) 7,71, 3. Stefanie Hollweger (SVS) 7,72 (VL 7,70), 3. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 7,82, 5. Manuela Wittling (SV RAIKA Reutte) 7,87 (VL 7,82), 6. Kathrin Pitteroff (Post SV Graz) 7,90, 7. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 7,98 (VL 7,86).

200 m:
1. Stefanie Hollweger (SVS) 24,60, 2. Sabine Mick (Cricket) 24,63, 3. Betina Germann (KLC) 25,44, 4. Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 25,92, 5. Eva-Maria Schöffner (ULC Linz-Obb.) 26,05, 6. Sandra Maurer (MLG-Spk.) 26,22, 7. Petra Rader (LAC Wolfsberg) 26,33, 8. Ines Praxmarer (IAC Orthosan) 26,44, 9. Kathrin Pitteroff (Post SV Graz) 26,79, 10. Monika Fuchs (Post SV Graz) 27,17.

400 m:
1. Stephanie Graf (KLC) 54,17, 2. Betina Germann (KLC) 56,12, 3. Eva-Maria Schöffner (ULC Linz-Obb.) 58,40, 4. Sherry Lyons-Halmer (Cricket) 59,30, 5. Magdalena Kulnik (KLC) 60,58, 6. Zsuzsanna Petó (LG Montfort) 62,28, 7. Monika Malek (SVS) 62,96, 8. Sabine Murhammer (ULC Linz-Obb.) 63,45, 9. Nina Strempl (SVS) 64,41, 10. Tanja Vratny (SVS) 65,98.

800 m:
1. Brigitte Mühlbacher (LCAV doubrava) 2:06,14, 2. Sherry Lyons-Halmer (Cricket) 2:15,19, 3. Bianca Inel (ULC Linz-Obb.) 2:18,00, 4. Daniela Fleischmann (SVS) 2:26,32.

1.500 m:
1. Martina Winter (U. Salzburg) 4:37,19, 2. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 4:37,66, 3. Andrea Mayr (ÖTB OÖ) 4:41,86, 4. Cornelia Heinze (ULC arido Dornbirn) 4:42,34, 5. Daniela Fleischmann (SVS) 4:53,78, 6. Ellen Förster (ULC Linz-Obb.) 4:55,96, 7. Elke Walch (LG Decker Itter) 5:00,36, 8. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 5:02,44, 9. Christine Judt (SC Europrint Bad Tatzmannsdorf) 5:04,89, 10. Renata Sitek (LCC Wien) 5:19,37.

3.000 m:
1. Susanne Pumper (LCC Wien) 9:29,26, 2. Sandra Baumann (ULC Linz-Obb.) 9:42,98, 3. Martina Winter (U. Salzburg) 9:43,38, 4. Cornelia Heinze (ULC arido Dornbirn) 10:06,75, 5. Ellen Förster (ULC Linz-Obb.) 10:35,25, 6. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 10:35,26, 7. Karoline Köfer (KLC) 10:37,61, 8. Elke Walch (LG Decker Itter) 10:42,22, 9. Renata Sitek (LCC Wien) 11:08,68, 10. Ruth Schneeberger (SC Europrint Bad Tatzmannsdorf) 11:15,03.

60 m Hürden:
1. Elke Wölfling (SVS) 8,53, 2. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,75, 3. Manuela Stanka (ÖTB LA Baden) 8,82, 4. Barbara Kat (LG Montfort) 8,95, 5. Ani-

ERSTE BANK

ta Pollross (MLG-Spk.) 9,21, 6. Anja Mandl (Post SV Graz) 9,22.

4x200 m:
1. ULC Linz-Obb. I (Daniela Wöckinger, Eva-Maria Schöffner, Sabine Murhammer, Olivia Wöckinger) 1:44,37, 2. SVS (M. Malek, Stefanie Hollweger, Nina Strempl, Karin Mayr) 1:44,39, 3. KLC (Julia Ban, Simone Kühn, Magdalena Kulnik, Betina Germann) 1:48,22, 4. ÖTB Wien (J. Büchsenmeister, Isabella Cap, Sonja Büchsenmeister, Petra Seyfried) 1:54,75, 5. ULC Linz-Obb. II (Bianca Inel, Alexandra Kumpf, Sandra Baumann, Katrin Schöffner) 1:56,76.

Hoch:
1. Linda Horvath (TSV Hartberg) 1,85, 2. Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) 1,70, 3. Katrin Schöffner (ULC Linz-Obb.) 1,70, 4. Claudia Schmid (ATSV Innsbruck) 1,65, 5. Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 1,65, 6. Elisabeth Rössler (SVS) 1,60.

Stab:
1. Doris Auer (LCC Wien) 3,80, 2. Gudrun Fischbacher (U. Salzburg) 3,10, 3. Carmen Klausbrückner (ULC profi Weinland) 3,10, 4. Pamela Wolfram (ULC profi Weinland) 2,60.

Weit:
1. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 5,95, 2. Manuela Wittling (SV RAIKA Reutte) 5,67, 3. Anja Mandl (Post SV Graz) 5,61, 4. Elisabeth Piazzotta (UKJ Wien) 5,50, 5. Sandra Maier (MLG-Spk.) 5,46, 6. Anita Pollross (MLG-Spk.) 5,33, 7. Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 5,29.

Drei:
1. Anita Pollross (MLG-Spk.) 11,75, 2. Gudrun Fischbacher (U. Salzburg) 11,70, 3. Anja Mandl (Post SV Graz) 11,62, 4. Isabella Cap (ÖTB Wien) 10,75, 5. Katrin Schöffner (ULC Linz-Obb.) 10,44, 6. Sonja Büchsenmeister (ÖTB Wien) 10,22.

Kugel:
1. Sonja Spindelhofer (ATSV OMV Auersthal) 14,32, 2. Claudia Stern (IAC Orthosan) 13,05, 3. Petra Feilerilova (SVS) 12,70, 4. Sabine Bieber (SVS) 12,03, 5. Claudia Schmid (ATSV Innsbruck) 11,47.

LEICHTATHLETIK

Die Zeitschrift für Läufer und Leichtathleten

MEDIENINHABER, HERAUSGEBER, VERTRIEB und WERBUNG:

Verlag Komm.-Rat Dr. Christoph Michelich, Rosenthalgasse 3, 1140 Wien, Telefon / Fax: 01/9119876, Mobil: 0664/2545054 E-mail: laoffice@netway.at.

CHEFREDAKTEUR: Kurt Brunbauer, Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Telefon/Fax: 0732/330302; E-mail: kurt.brunbauer@netway.at.

MITARBEITER: Wolfgang Adler, Hambergstraße 13, 4100 Ottensheim, Telefon/Fax: 07234/84851.

FOTO-CHEFREPORTEUR: Helmut Ploberger, Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz, Telefon/Fax: 0732/346215.

VERANTWORTLICH FÜR INHALT UND GESTALTUNG: Kurt Brunbauer.

ERSCHEINUNGSWEISE, ABOS: LEICHTATHLETIK erscheint achtmal jährlich. Abopreis Inland S 395,-, Ausland S 495,-. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls nicht 2 Monate vor Ablauf storniert wird.

EIGENTÜMER: Dr. Christoph Michelich.

BLATTLINIE: Die LEICHTATHLETIK dient den Interessen der gesamten Leichtathletik Österreichs.

GESAMTHERSTELLER: Salzkammergut-Druckerei, Druckereistraße 4, 4810 Gmunden, Tel. 07612 / 64235.

Mehrkämpfer in der Auslage

FRANKFURT. Mit der Gründung des "Österreichischen SPORHILFE Zehnkampf-Teams" bekamen die Mehrkämpfer eine neue Basis. Thomas Tebbich und Klaus Ambrosch bestärkten die Förderer beim Frankfurter Hallen-Siebenkampf mit der Verbesserung des ÖLV-Rekordes von Gernot Kellermayr (5.774 Punkte / 1993).

Zehnkampf-Staatsmeister Klaus Ambrosch (seit heuer Union Salzburg) kam für die Hallen-Konkurrenz aus seinem Studienort Tucson (USA) angeflogen. Frankfurt stellte die Mehrkämpfer in die Auslage. Die Glasfront in der Halle erhellte das Geschehen. Ambrosch passierte im abschließenden 1.000-Meter-Lauf das Ziel nach 2:45,50 Minuten und verbesserte die Kellermayr-Marke auf 5.808 Punkte. 86 Hundertstelsekunden danach warf sich Thomas Tebbich (ATG) über den weißen Strich und betonierte den Rekord mit 5.817 Punkten. Mit 7,07 Sekunden für 60 Meter und 4,80 Meter im Stabhochsprung gelangen ihm zwei persönliche Einzel-Bestleistungen. Auf Sieger Klaus Isekenmeier (Deutschland) fehlten fünf Zähler. Für den Grazer war die Leistungssteigerung mehr als die Bestätigung seines Könnens. Nach dem verletzungsbedingten Ausfall im Vorjahr

(Sehnenentzündung im Fußgewölbe) hatten sich Ausrüster und Bundeser als Unterstützer abgewandt: "Wär schön, wenn die Leistung für die Wiederaufnahme beim Heer reicht", meinte Tebbich. Dem SPORHILFE Zehnkampf-Team gehören derzeit fünf Athleten an: Tebbich, Ambrosch, Thomas Weiler,



STOSSZEIT: Thomas TEBBICH. Bild: Thomas Fröhlich

Roland Schwarzl und Michael Schnalinger.

6./7. Februar, Frankfurt / GER: Hallen-Mehrkampfmeeting MÄNNER: Siebenkampf: 1. Klaus Isekenmeier (GER) 5.822 (60 m: 7,13 - Weit: 7,34 - Kugel: 16,06 - Hoch: 1,87 / 60 m Hürden: 8,10 - Stab: 4,60 - 1.000 m: 2:46,76), 2. Thomas Tebbich (ATG) 5.817 (ÖLV-Hallenrekord; 7,07 - 7,14 - 14,33 - 2,02 / 8,38 - 4,80 - 2:46,36), 3. Klaus Ambrosch (U. Salzburg) 5.808 (7,09 - 7,38 - 14,19 - 1,96 / 8,16 - 4,60 - 2:45,50).

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

Mit der 03 bei Sport Konrath vorbei!

Böffler
funktionelle Sportmode

SPEZIALSCHUHE:	NIKE Air Terra Albis 1.399,-	TRANSTEX Unterwäsche
Sprintspikes:	NIKE Air Terra Cairn (mit Dornen) 999,-	Transtex Pulli (Zip) 599,-
Zoom Rival S 799,-		Transtex Langarm 479,-
Zoom Super Fly 1.699,-		Transtex Kurzarm 439,-
Speer:	GoreTex-Jacken (Zip- und Schlüpfversion) von 1.598,- bis 2.698,-	Transtex Ärmellos 369,-
Zoom Javelin 1.699,-	Lauf-Gilet von 649,- bis 999,-	Transtex Slip (Windschutz) 279,-
Kugel/Diskus:		Transtex Short (Windschutz) 379,-
Zoom Rotational 1.499,-		Transtex Unterhose (lang, Windschutz, auch mit Latz) 579,-
Hoch:		Transtex Laufhosen lang von 899,- bis 1.299,-
Zoom High Jump 1.499,-		
Weit:		
Zoom Long Jump 1.499,-		

Show me the way...

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

...wo NIKE zu Hause ist!

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9⁰⁰ - 18⁰⁰ durchgehend
Sa 9⁰⁰ - 14⁰⁰ durchgehend
langer Sa 9⁰⁰ - 17⁰⁰ durchgehend

Lassen Sie sich unseren neuen Winterprospekt zusenden!

NEU! ADIDAS - Armband-Stoppuhren

100 Lap-/Split-Speicher, Laufstagebuch, 5 vorprogrammierbare Zielzeiten u. v. m.

890,-

NEU! FILA - Silva Racer

Neuester FILA-Straßenwettkampfschuh in toller Rot/marine-Optik

1.498,-

ADIDAS Salvation

Top-Schuh der Feet-You-Wear-Generation, Damen- u. Herrenausführung

nur **998,-**

PUMA - Cell Venom

Ausgezeichnete Dämpfung, leichter Straßenlaufschuh, Größen 40 - 46

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

ADIDAS - Equipment Light

Sehr leichter Straßenlaufschuh mit Luftdämpfung in der Außensohle, Damen- und Herrenausführung, Größen 41 - 45

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

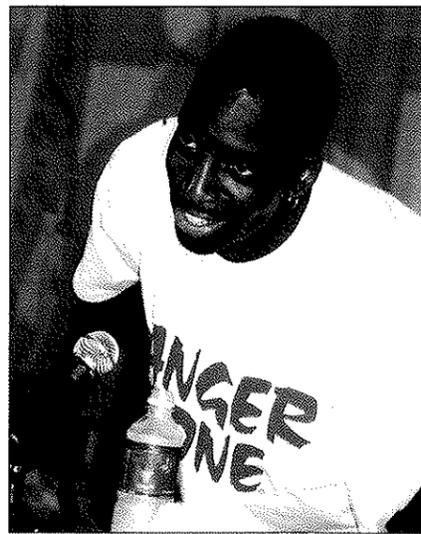
**Gugl-Meeting:
Neues Team holt Besenstil**

LINZ. Sauber gemacht haben die Macher des Gugl-Meetings im eigenen Stall. Die internen Ungeheimheiten scheinen beseitigt, die Zweckgemeinschaft mit Werbemanager Peter-Michael Reichel ist geschieden. Die gesamte Vermarktung inklusive der TV-Rechte liegt nach elf Jahren erstmals in eigenen Händen. "Auf ein Neues" heißt es am 26. Juli.

Das Organisationskomitee des Gugl-Meetings hat neue Gesichter: Die Linzerin Erika Strasser und der Wiener Neustädter Arnold Grabner sind die Präsidenten. Strassers internationale Leichtathletikkontakte und Grabners Nahverhältnis zur österreichischen Politik als Nationalratsabgeordneter sollen dem Meeting nutzen. Robert Wagner ist Meetingdirektor, Andreas Berger Sponsorenbetreuer. Erika Strasser: "Wir wollen die besten Kräfte im Organisationsteam und der Veranstaltung ein neues Profil geben." Das Meeting am 26. Juli wird in einer Klangwolke enden. Hubert Bognermayr und Hermann Goldmann nahmen den Sport als Grundlage für eine Komposition, die in einer multimedialen Show als furioses Finale mit singenden Athleten uraufgeführt wird.

Kometen leuchten und singen

Der erste verpflichtete Superstar ist der vierfache Olympiasieger Michael Johnson. Der Amerikaner war bereits vor zehn Jahren einmal in Linz. Damals nahm niemand Notiz von ihm. Renaldo Nehemiah, der Hürden-Weltrekordler, war ein klingender Name. Der ist heute Johnsons Manager. Bei den Olympi-



DANGER ZONE. Leibchen-Warnung von Michael JOHNSON. Der 200-Meter-Weltrekordler startet am 26. Juli in Linz.
Bild: Kurt Brunbauer

Beste Absichten

Rettet das Gugl-Meeting! Die österreichische Leichtathletik braucht diese Veranstaltung! Schluß mit Sanierungsparolen. Jetzt wird wieder in die Hände gespuckt. Das neue Team befindet sich in der Konsolidierungsphase. Es muß den verfahrenen Karren mit eigener Kraft aus dem Dreck ziehen und versucht an alte Tugenden anzuknüpfen. Der frühe Beginn der Organisation deutet darauf hin, daß wieder Sache ist, was Sache zu sein hat. Noch im März werden die Eintrittskarten aufgelegt. Die Personen an der Spitze verstehen das Geschäft Leichtathletik. Den Schlagworten, die auch in den Vorjahren zu hören waren, müssen weitere Taten folgen. Das Meeting mit Bewerben für die Lokalmatadore zu gestalten, ist nicht neu. Man hat zuletzt nur vergessen, die Darsteller einzuladen. Da fängt's an oder es hört sich auf. Überzeugungsarbeit muß geleistet werden. Gegenüber Athleten, Publikum, Sponsoren und Medien. Sollen die guten Worte glaubhaft ankommen, ist es nötig, dem Gesprächspartner in die Augen zu sehen. Das liegt manchmal nur an der Sitzordnung. **KURT BRUNBAUER**

schen Spielen in Atlanta lief Johnson in eine neue Dimension. Er sprintete in aufrechter Haltung die 200 Meter in 19,32 Sekunden. Die goldenen Spikes glänzten im gleißenden Licht wie Spiegel. Es sah aus, als zöge er unter jedem Schenkel einen Schweif. Dabei rennt der Amerikaner unelegant, als hätte er einen Besenstil verschluckt. In Linz tritt er in seiner Paradedisziplin an.

Weitspringerin Heike Drechsler (Deutschland) gab ebenfalls ihre Startzusage, Colin Jackson (Großbritannien) hürdelt bevor er singt.

Chance auf WM-Limits

Bei der Auswahl der Bewerbe wurde auf die österreichischen Leichtathleten geschaut. Für Michael Buchleitner ist der 3.000-Meter-Hindernislauf im Programm, für Stephanie Graf und Brigitte Mühlbacher ein 800er. Gregor Högl verteidigt den Sieg im Speerwerfen, hoch hinaus will das Springerinnentrio Sigrid Kirchmann, Monika Gollner, Linda Horvath. Weitspringer Martin Löbel kann es einen Monat vor den Weltmeisterschaften in Sevilla nicht weit genug gehen.

Bewerbe am 26. Juli: Männer: 100 m, 200 m, 1.500 m oder Meile, 4x100 m, 110 m Hürden, 400 m Hürden, 3.000 m Hindernis, Weit, Stabhoch, Speer. Frauen: 100 m, 800 m, 100 m Hürden, 400 m Hürden, Hoch, Weit, Speer, Kugel.

Der Zukunft entgegen



SCHWARZGRÜN dominierte bei den ersten oberösterreichischen Hallenmeisterschaften. Klaus ANGERER gewann den 60-Meter-Sprint vor Peter GSCHWANDTNER (links) und Thomas SCHEIDL (alle ULC Linz-Oberbank).
Bild: PLOHE

WELS. Eine Halle mit Leichtathletikanlagen für Linz ist beschlossene Sache. Die Finanzierung durch Stadt, Land und Bund "steht". Ende des Jahres soll der Bau begonnen werden, in der Saison 2001 die ersten Wettkämpfe stattfinden. Mit den ersten oberösterreichischen Hallen-Landesmeisterschaften in der Welser BOSCH-Halle liefern die Leichtathleten der Zukunft entgegen.

Das Entgegenkommen betrug fürs Erste allerdings nur 60 Meter. Fünf Laufspuren gestatteten Sprints mit und ohne Hürden und Stabhochsprungen. Hochsprungen werden mußte ohne Spikes, Kugelstoßen war mit Gummikugeln möglich.

Als erste Hallen-Landesmeisterin schrieb sich die 21jährige Marion Obermayr (ULC Linz-Oberbank) in die Geschichtsbücher. Sie egalisierte im Stabhochsprung mit 3,10 Metern ihren Freiluft-Landesrekord. Nach acht Stunden war der zehnte und letzte Meister gekürt. Der 43jährige Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) brachte den 60-Meter-Hürdenlauf in 8,47 Sekunden hinter sich. "Was für eine Zeit!", freute sich der Routinier, der nur sechs Hundertstel über seinem Senioren-Europarekord

gegenüber. Das Geläuf verschiebbar und mobil. Diese "Sporthalle" spannt ihr Herbergsdach auch über unsportliche Events. Vom Schibasar über die Antiquitätenmesse, vom Musikantenstadl zum Popkonzert, wird gemunkelt. Weten daß...?

OÖLV-Nachwuchssportwart Karl Bauer hofft, daß Zeit zum Leichtathletiktraining im Winter bleibt.

Aktive und Trainer zweifeln daran. Ihnen wäre eine einfache Halle zum Üben wichtiger als eine pompöse Veranstaltungshalle.

7. Februar, Wels: OÖLV-Hallen-Landesmeisterschaften MÄNNER:

- 60 m:
1. Klaus Angerer (ULC Linz-Obb.) 6,97, 2. Peter Gschwandtner (ULC Linz-Obb.) 7,00, 3. Thomas Scheidl (ULC Linz-Obb.) 7,03.
60 m Hürden:
Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) 8,47.
Hoch:
Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 1,86.
Stab:
Harald Guttner (ULC Linz-Obb.) 3,90.
Kugel:
Andreas Vlasny (VÖEST) 18,10.

FRAUEN:

- 60 m:
1. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 7,89, 2. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,02.
60 m Hürden:
Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,82.
Hoch:
Sonja Weissenböck (ULC Linz-Obb.) 1,56.
Stab:
1. Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 3,10, 2. Nicole Hofer (ULC Linz-Obb.) 2,60, 3. Sonja Weissenböck (ULC Linz-Obb.) 2,40.
Kugel:
Ute Breiffelder (ÖTB ÖÖ) 13,20.

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



SATZ & LITHO · DRUCK · WERBESERVICE
A-4810 GMUNDEN, DRUCKEREISTRASSE 4
TEL. 07612/64235/13, HR. MUHR · FAX 64235-91

Größtes Mehrkampf-Ereignis

GÖTZIS. Wenn sich am Wochenende 29./30. Mai die Weltelite im Zehnkampf und Siebenkampf im Götzner "Mösle"-Stadion trifft, können die Organisatoren auf eine Veranstaltungsserie zurückblicken, die ihresgleichen in Österreich sucht. Seit dem ersten internationalen Meeting 1975 findet das Treffen der besten Mehrkämpfer 25 Jahre ohne Unterbrechung statt.

Von bescheidenen Anfängen entwickelte sich die Veranstaltung zum Grand-Prix-Meeting und ist fixer Bestandteil im Terminkalender der Top-athletinnen und -athleten.

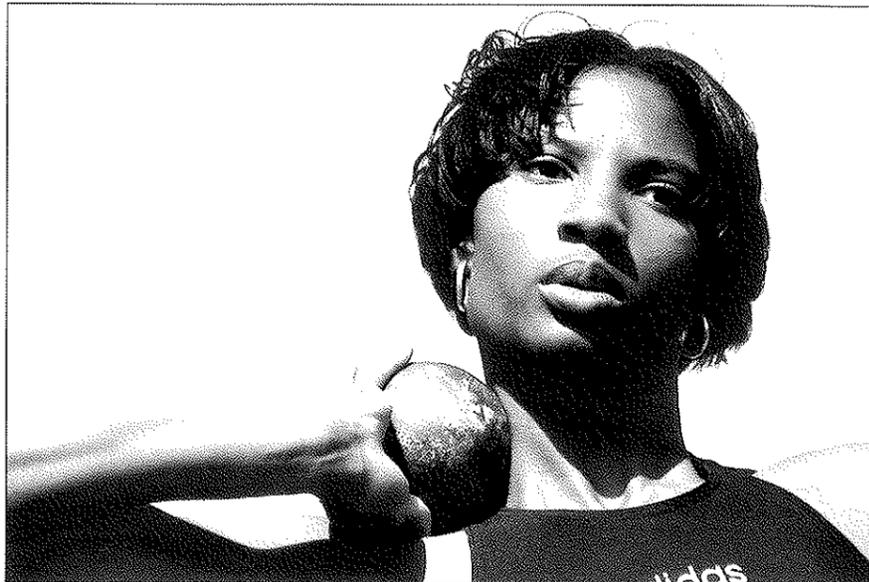
Seit der Weltverband IAAF im letzten Jahr den Grand-Prix für Mehrkämpfer ins Leben gerufen hat, zählt das HYPO-Meeting neben Olympischen Spielen, Welt- und Europameistermeisterschaften, Europacup und Kontinentalmeisterschaften zu den wichtigsten Stationen dieser Serie. Die "World Challenge", wie der Mehrkampf-Grand-Prix offiziell heißt, umfaßt heuer 12 Konkurrenzen und ist mit 2,4 Millionen Schilling dotiert. Die ersten Acht im Zehnkampf und Siebenkampf erhalten Preisgelder.

Das Meeting ist gewachsen und mit ihm die Menschen, die es organisieren. Die Herzlichkeit, das Bodenständige ist

geblieben, Weltmännisches kam dazu. Konrad Lerch, einer der Väter der Veranstaltung, wurde nicht müde, in der ganzen Welt für Götzis und die Leichtathletik zu werben. Wer ein Vierteljahrhundert für eine Sache kämpft, verdient einen Orden. Die Vorarlberger Nachrichten zeichneten den Pionier des Mehrkampfs im Herbst mit dem Toni-Ruß-Preis aus.

Lerch wird den Athleten beim Meeting Ehre zuteil werden lassen. Ein Wiedersehen mit Größen vergangener Jahre ist geplant. Lerch bemüht sich, die früheren Sieger Daley Thompson und Jackie Joyner-Kersey ins Ländle zu bringen. Die Stars von Heute werden Erki Nool, Thomas Dvorak, Frank Busemann oder Mike Smith sein. Die Stars von Morgen haben ihren Auftritt in den Werbepausen: Der "schnellste Montforter" wird höchstens 15 Jahre alt sein.

www.vol.at/meeting-goetzis



BLICKFANG. Siebenkampf-Europameisterin Denise LEWIS.
Bild: Kurt Brunbauer

Weltrekorde für Szabo und Greene

DORTMUND / GER, 13. Februar. Frische Luft begünstigte den 5.000-Meter-Weltrekordlauf von Gabriela Szabo. Die Veranstalter öffneten einige Türen der Halle, um die hohen Temperaturen etwas zu senken. In 14:47,35 Min. war die Rumänin gleich 15,82 Sek. schneller als die Britin Liz McColgan bei ihrem Rekordlauf vor sieben Jahren. Der erste Dank der 5.000-Meter-Weltmeisterin galt ihrer Helferin Leah Malot aus Kenya. "Wenn man so gute Tempomacherinnen hat wie ich, dazu in guter Form ist, dann fällt einem ein Rekord leicht", sagte Szabo.

LOS ANGELES/USA, 14. Februar. Drei Wochen vor den Hallen-Weltmeisterschaften in Maebashi hielt "Großmaul" Maurice Greene erstmals Wort und stellte beim Meeting in Los Angeles über 50 Meter in 5,56 Sek. die von Olympiasieger Donovan Bailey (Kanada) gehaltene Bestmarke aus dem Jahr 1996 ein. "Es war ein perfektes Rennen. Ich freue mich auf die Freiluft-Saison. Ich habe meine Reaktion beim Start noch verbessert", tonte Maurice Greene. Der Sprint-Weltmeister hatte zu Saisonbeginn einen Hallen-Weltrekord angekündigt, war bei den bisherigen Starts aber meist weit hinter seinen eigenen Erwartungen geblieben.

Heiße Sohle in neuer Salzburger Halle

SALZBURG. Die neue Halle im Universitäts- und Landessportzentrum in Salzburg-Rif hat einen schnellen Belag. Beim ersten Probelopp lief der 33jährige Gerfried Kriška (SV Schwechat) mit 6,78 Sekunden persönliche Bestzeit über 60 Meter.

Eine heiße Sohle legten die 60-Meter-Hürdensprinter aufs "Parkett". Philipp Unfried (SV Schwechat) steigerte sich auf 8,00 Sekunden, Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) lief hinter Elke Wölfling (SVS / 8,40 sek) mit 8,70 Sekunden Salzburger Hallenrekord.

Athleten aus Wien, Niederösterreich, Tirol, der Steiermark und Salzburg nahmen das Angebot der neuen Wettkampfanlagen in Salzburg begeistert an. Außer Rundenläufen sind alle Hallendisziplinen möglich.

28. Jänner, Salzburg:

Hallenmeeting

MÄNNER:

60 m:

1. Gerfried Kriška (SVS) 6,78, 2. Ulf Bartl (LCC Wien) 6,98.

60 m Hürden:

1. Philipp Unfried (SVS) 8,00, 2. Thomas Tebbich (ATG) 8,33, 3. Hansjörg Scharner (U. Salzburg) 8,42,

4. Roland Schwarzl (U. RAIKA Lienz) 8,46.

Weit:

1. Thomas Tebbich (ATG) 7,19, 2. Christoph Wimmer (U. Salzburg) 6,91.

JUGEND:

60 m / 60 m Hürden:

Roland Kwitt (U. Salzburg) 7,34 / 8,48.

SCHÜLER:

60 m / 60 m Hürden:

Markus Loschat (ÖTB Salzburg) 7,97 / 8,88.

Weit:

Martin Kalss (ÖTB Salzburg) 4,86.

FRAUEN:

60 m:

1. Karin Mayr (SVS) 7,51, 2. Stefanie Hollweger (SVS) 7,72, 3. Ulrike Kalss (ÖTB Saizburg) 7,91.

60 m Hürden:

1. Elke Wölfling (SVS) 8,40, 2. Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) 8,70 (SLV-Hallenrekord).

Weit:

Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) 5,73.

JUGEND:

60 m / 60 m Hürden / Weit:

Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 7,96 / 9,56 / 5,11.

SCHÜLER:

60 m:

Veronika Müller (U. Salzburg) 8,34.

60 m Hürden / Weit:

Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 10,17 / 4,78.

FitLike[®]

fit und vorn

<http://www.fitlike.at/fitlike>

Zählbares in Stuttgart, Chemnitz und Birmingham

Es ist verdammt hart, der Beste zu sein. Die Normen der Qualifikation für die Hallen-Weltmeisterschaften im März in Maebashi (Japan) verlangen nach absoluter Elite. Stephanie Graf und Elmar Lichtenegger schafften das Teilziel.

CHEMNITZ / GER, 29. Jänner. Hürdensprinter Elmar Lichtenegger (VST Völkermarkt) machte als erster ÖLV-Athlet "klar Schiff" für Maebashi. In 7,62 Sekunden gewann er beim ERD-GAS-Meeting in Chemnitz den B-Lauf über 60 Meter. Zum Vergleich: Tony Dees (USA) hürdelte im Hauptlauf 7,43 Sekunden.

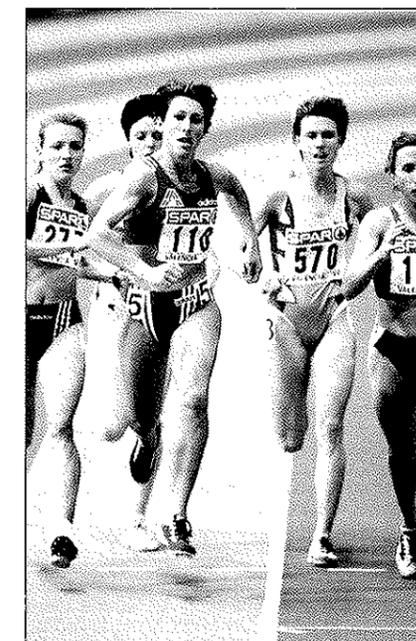
MÄNNER: 60 m: 1. Davidson Ezinwa (NGR) 6,58; B-Lauf: 1. Duda (CZE) 6,70... 5. Martin Lachkovics (LCC Wien) 6,88. 60 m Hürden: 1. Tony Dees (USA) 7,43; B-Lauf: 1. Elmar Lichtenegger (VST Völkermarkt) 7,62. 400 m: 1. Juan Pedro Toledo (MEX) 46,70... 4. Andreas Rechbauer (LCC Wien) 47,74.

STUTTGART / GER, 7. Februar. Den Schleier der Vergangenheit wirft Stephanie Graf (KLC) über Rekorde und Bestzeiten. Die Kärntnerin ist nun auch in der Halle im Besitz einer 800-Meter-Zeit von unter zwei Minuten. In 1:59,39

Minuten pulverisierte sie in der Stuttgarter Schleyer-Halle ihren ÖLV-Rekord vom Vorjahr (2:01,26 min). Prädikat: Weltklasse. Die von Weltrekordlerin Jarmila Kratochvilova trainierte Tschechin Ludmila Formanova markierte 1:58,78 Minuten.

MÄNNER: 60 m: 1. Eric Nkansah (GHA) 6,52; VL: 1. Nobuharo Asahara (JPN) 6,66... 4. Gerfried Kriška (SVS) 7,04. 400 m: 1. Jamie Baulch (GBR) 46,24... 6. Christoph Pöbinger (LCC Wien) 47,18. FRAUEN: 60 m: 1. Susanthika Jayasinghe (SRI) 7,09; VL: 1. Wagner (GER) 7,35... 3. Karin Mayr (SVS) 7,52. 800 m: 1. Ludmila Formanova (CZE) 1:58,78; 2. Stephanie Graf (KLC) 1:59,39 (ÖLV-Hallenrekord). Hoch: 1. Monica Dinescu-Iagar (ROM) 1,91... 9. Linda Horvath (TSV Hartberg) 1,85.

BIRMINGHAM / GBR, 14. Februar. Eine Zugabe in Form der Rekordverbesserung lieferte Stephanie Graf beim Meeting in Birmingham. Sie wurde im 800 Meter-Lauf mit 1:59,17 Minuten zeitgleich mit der Äthiopierin Kutre Dulecha Zweite hinter Maria Mutola (Mozambique, 1:58,25 min). 8.500 Zuschauer bejubelten Haile Gebrselassie (Äthiopien), der mit 12:50,38 Minuten den 5.000-Meter-Hallen-Weltrekord des Kenyaners Daniel Komen um 1,10 Sekunden verbesserte. Den Schlußkilo-



IM SPURT ortet Stephanie GRAF (Startnummer 110) Reservieren.
Bild: Thomas Fröhlich

meter spulte der Äthiopier in 2:28,66 Minuten ab. MÄNNER: 5.000 m: 1. Haile Gebrselassie (GBR) 12:50,38 (Hallen-Weltrekord). FRAUEN: 800 m: 1. Maria Mutola (MOZ) 1:58,25, 2. ex aequo Kutre Dulecha (ETH) und Stephanie Graf (KLC) 1:59,17 (ÖLV-Hallenrekord).

ERSTE QUALITÄT: STARHILFE FÜR JUNGE LEUTE

Meine Erste



... Freundin.

... eigene Wohnung.

... Bankomatkarte.

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



von **ERIKA STRASSER**
Mitglied des Leichtathletik-Welt- und Europaverbandes

Durch's Reden kommen d'Leut' zsam'm'

In der Leichtathletik tummeln sich hauptsächlich junge Menschen. Sie machen ihr Training, haben Spaß im Stadion und gehen wieder nach Hause. Im Winter sind sie beim Konditionstraining enger zusammen, weil gewisse Dinge für alle Disziplinen gleich wichtig sind. Das fördert die Gemeinschaft. Immer schon ist eine Rivalität zwischen Läufern und technischen Bewerben zu beobachten. Die unterschiedlichen Disziplinen ergeben die verschiedenen Typen.

Wir dürfen nicht vergessen, daß das große Angebot, das die Leichtathletik für junge Menschen bietet, ein Vorteil für unsere Sportart ist. Alle Aktiven

haben ein Betätigungsfeld. Sie können das machen, was ihrem Körperbau entspricht. Feststeht, daß wir überlegen müssen, wie wir bei unseren Wettkämpfen dem Geschmack des Publikums Rechnung tragen können.

Ein ähnliches Problem haben fast alle Sportarten. Bei uns scheint die notwendige Anpassung besonders schwierig. Die technische Gruppe sagt, es müsse alles so bleiben, wie es ist. Die Läufer meinen, jetzt könnten sie noch mehr Bewerbe bekommen, weil sie nicht so zeitaufwendig sind.

Meine Meinung: Leichtathletik soll im Grunde so bleiben, wie es ist. Niemand darf ausgeschlossen werden. Um

sportlich zu überleben, müssen allerdings Kompromisse geschlossen werden. Wir sehen dies in allen Metiers. Das nächste Jahrhundert erfordert Änderungen.

Die schlechteste Variante wäre, nur noch die Besten der Weltrangliste zu Großveranstaltungen senden zu dürfen. Unser Sport würde für viele aufstrebende Athletinnen und Athleten seinen Reiz verlieren. Es gäbe keine "schwarzen Pferde" mehr, die für Überraschungen sorgen. Es wäre auch langweilig, das ganze Jahr, immer dieselben Gesichter zu sehen.

Für die Leichtathletik ist es notwendig, daß wir uns intern klar werden, was wir wollen. Das bedarf der Diskussion aller Gruppen.

Ich durfte an einer Geburtstagsfeier in Oberösterreich teilnehmen, bei der alle Gruppen vertreten waren. Junge Athletinnen und Athleten, Läufer, Mehrkämpfer, ehemalige Aktive und Funktionäre. In einem Bauernhof gab's die unterschiedlichsten Gespräche in gemütlicher Atmosphäre. Ein guter Weg zu einem gemeinsamen Nenner. Im Stadion, in dem jede und jeder in sein Eck geht, ist's schwieriger. Setzen wir uns öfter zusammen, auch außerhalb des Trainings und beraten, wie unser Sport weiterhin attraktiv bleiben kann!

TELEGRAMM

9. Jänner, Schielleiten:

Hallenmeeting
MÄNNER: 50 m: 1. Damjan Spur (SLO) 5,84, 2. Martin Löbel (WAT Wien) 6,33 (VL 6,31); B-Lauf: Heimo Siegert (ATG) 6,23, 50 m Hürden: Christian Raudner (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 7,70. Weit: Martin Löbel (WAT Wien) 7,32. Kugel: Franz Petter (LG ASKÖ Kärnten) 13,01. JUGEND: 50 m / Kugel: Martin Zanner (U. Leibnitz) 6,37 / 13,43. 50 m Hürden / Weit: Patrick Berger (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 7,45 / 6,19. FRAUEN: 50 m: Kathrin Pitteroff (Post SV Graz) 6,74. 50 m Hürden: Anja Mandl (Post SV Graz) 8,08. Weit: 1. Linda Horvath (TSV Hartberg) 5,73, 2. Elisabeth Plazotta (UKJ Wien) 5,48, 3. Anja Mandl (Post SV Graz) 5,36, 4. Katrin Pieringer (ATSE Graz) 5,35, 5. Anita Pollross (MLG-Spk.) 5,34. Kugel: 1. Monika Brodschneider (U. Leibnitz) 11,93, 2. Roswitha Stermseck (U. Leibnitz) 11,81. JUGEND: 50 m: Michaela Egger (ATSV Bad Aussee) 7,06 (VL 7,00). 50 m Hürden: Elisabeth Pauer (Post SV Graz) 8,32. Weit: Carmen Klausbrückner (ULC profi Weinland) 4,64. Kugel: Alexandra Tüchi (ATUS Knittelfeld) 12,06.

16. Jänner, Innsbruck:

ATSVI-Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: 1. Andrea Terzolini (ITA) 7,02, 2. Isagani Psychär (TS Innsbruck-Spk.) 7,03. 60 m Hürden: Giancarlo Piaziola (ITA) 8,49. Hoch: Alexander Lepich (ÖTB Salzburg) 2,01. Kugel: Markus Haller (ASV Salzburg) 12,01. JUNIOREN: 60 m: Simon Gatterer (ITA) 7,37. 60 m Hürden: Isagani Psychär (TS Innsbruck-Spk.) 8,03 (TLV-Juniorenrekord). JUGEND: 60 m / 60 m Hürden / Hoch: Georg Unterkircher (LCT Innsbruck) 7,49 / 8,97 / 1,65. SCHÜLER: 60 m / 60 m Hürden / Hoch: Gotthard Schöpf (IAC Orthosan) 7,64 / 8,77 / 1,60. Kugel: David Fritz (ATSV Innsbruck) 8,89. FRAUEN: 60 m: 1. Cornelia Kupa (ITA) 7,84... 3. Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) 8,06. 60 m Hürden / Hoch: Ulrike Kalss (ÖTB Salzburg) 8,80 / 1,70. Kugel: Claudia Schmid (ATSV Innsbruck) 11,34. JUNIOREN: 60 m: Manuela Witting (SV RAIKA Reutte) 7,90. JUGEND: 60 m: Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 7,98. 60 m Hürden: Christine Hengster (LCT Innsbruck) 11,70. Hoch: Daniela Kriechbaum (ÖTB Salzburg) 1,55.

SCHÜLER: 60 m: Ines Praxmarer (IAC Orthosan) 8,19. 60 m Hürden / Hoch: Gudrun Kalss (ÖTB Salzburg) 9,64 / 1,65.

17. Jänner, Feldkirchen:

Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: Franz Petter (LG ASKÖ Kärnten) 7,16. 60 m Hürden: 1. Leonard Hudec (SVS) 8,07, 2. Philipp Unfried (SVS) 8,26. SCHÜLER: 60 m: Patrick Unegg (SCA St. Veit) 7,59. FRAUEN: 60 m: 1. Betina Germann (KLC) 7,91, 2. Simone Kühn (KLC) 8,06. 60 m Hürden: 1. Elke Wölfing (SVS) 8,48, 2. Tanja Gloggnitzer (SVS) 8,91, 3. Manuela Stanka (ÖTB LA Baden) 9,37. JUGEND: 60 m: Petra Rader (LAC Wolfsberg) 8,19. 60 m Hürden: Michaela Stertin (LC Heraklith Villach) 9,63. SCHÜLER: 60 m: Elisabeth Wurzer (SCA St. Veit) 8,27. 60 m Hürden: Julia Ban (KLC) 9,46.

21. Jänner, Wien:

WAT-Weitsprungmeeting
MÄNNER: 1. Martin Löbel (WAT Wien) 7,69, 2. Leonard Hudec (SVS) 6,87.

22. Jänner, Reno / USA:

Stabhochsprungmeeting
Monika Erlach (U. Salzburg), die derzeit an der Universität Oklahoma studiert, überquerte beim Stabhochsprungmeeting in Reno 3,90 Meter. Die persönliche Bestleistung war zugleich das Limit für die U-23-Europameisterschaften im August in Göteborg. FRAUEN: 1. Mel Müller (USA) 4,20... 7. Monika Erlach (U. Salzburg) 3,90.

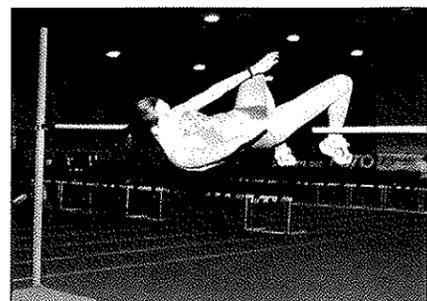
22./23. Jänner, Wels:

Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: Gerfried Krifka (SVS) 6,84. 60 m Hürden: Herbert Kreiner (ATSV Keli Linz) 8,60. Stab: David Kreuzhuber (LAG Ried) 4,30. Kugel: Andreas Vlasny (VÖEST) 18,07. JUNIOREN: 60 m: Michael Leimighofer (ATSV Braunau) 7,42. Stab: Stefan Hofmayr (ALC Wels) 3,30. JUGEND: 60 m / Hoch: Martin Irrgeher (ULC Linz-Obb.) 7,84 / 1,53. 60 m Hürden / Stab: Georg Mistberger (ALC Wels) 9,01 / 3,60. Kugel: Denis Smajlic (ÖTB ÖO) 14,32. SCHÜLER: 60 m: Mario Erlinger (ÖTB ÖO) 7,73. 60 m Hürden / Kugel: Martin Guttner (ULC Linz-Obb.) 9,94 / 11,26. Hoch: Christoph Albert (ULC Linz-Obb.) 1,50.

FRAUEN: 60 m / 60 m Hürden / Kugel: Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,03 / 9,08 / 11,44. Hoch / Stab: Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 1,50 / 3,00. JUNIOREN: 60 m / Kugel: Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,12 / 10,85. 60 m Hürden: Elisabeth Parming (IGLA Harmonie) 9,95. Stab: Nicole Hofer (ULC Linz-Obb.) 2,20. JUGEND: 60 m / Hoch: Michaela Kohlbauer (ÖTB ÖO) 8,56 / 1,50. Kugel: Claudia Wöss (ULC Linz-Obb.) 8,59. 60 m Hürden: Patricia Kaiser (LAG Ried) 10,11. Hoch / Stab: Sonja Weissenböck (ULC Linz-Obb.) 1,45 / 2,40. Kugel: Sabine Auer (ÖTB ÖO) 9,89.

23. Jänner, Schielleiten:

Hallenmeeting
MÄNNER: 50 m: Heimo Siegert (ATG) 6,25 (VL 6,20). 50 m Hürden: Thomas Tebbich (ATG) 7,04. Hoch: Günther Gasper (LAC Klagenfurt) 1,97. Stab: 1. Roland Schwarzl (U. RAIKA Lienz) 4,75, 2. Markus Volek (SVS) 4,30, 3. Thomas Lorber (LAC Klagenfurt) 4,30, 4. Thomas Tebbich (ATG) 4,30, 5. Bernd Weiler (ATSE Graz) 4,20. Drei: 1. Rene Kainz (LAC Wolfsberg) 14,41, 2. Harald Weiser (ULC profi Weinland)



HÖHENLUFT atmet Linda HORVATH nach den Pechjahr 1998. Die Junioren-Europameisterin von 1997 hat mit 1,86 Metern bereits in der Halle das Limit für die U-23-Europameisterschaften in diesem Sommer erreicht.
Bild: Thomas Fröhlich

Wie geht's Irmgard Wöckinger?



Bild: Thomas Fröhlich

Seit Jahren begleitet die frühere Weitsprung-Staatsmeisterin ihre Töchter und Trainer-Gatten Karl zu den Wettkämpfen. Dabei ist ihr Platz meist auf der Tribüne. Von dort aus verfolgt sie, die mitgebrachte Handarbeit beiseite legend, das Geschehen auf und um die Laufbahn. Bei wichtigen Wettkämpfen ist sie an der Weitsprunggrube zu finden.

Von 1976 bis 1978 sprang sie als Irmgard Hölzl zu Staatsmeisterehen. 6,25 Weitsprung-Meter stehen in ihrem persönlichem Rekordbuch. Karl zeichnete für die Leistung verantwortlich. Die

Athletin-Trainerbeziehung begann 1967 bei einem Lichtmasten am Katsdorfer Sportplatz und wurde 1977 durch Heirat besiegelt. Mit ihren Töchtern Olivia, Daniela und Sandra wohnen die Wöckingers in Lungitz im Mühlviertel, in einem Haus mit eigener Leichtathletikanlage im Garten. Die 1976 entstandene, nunmehr mit Kunststoff ausgelegte Sprint-, Weitsprung-, Hochsprung-, Kugelstoß- und Speerwurfanlage, ist ein wichtiger Baustein im Wöckinger'schem Erfolgsmosaik. Bis 1984 mischte Irmgard selbst als zweifache Mutter im Spitzenfeld der heimischen Weitspringerinnen mit beständigem 6-Meter-Potential mit. Nach der Geburt der dritten Tochter verabschiedete sie sich von der aktiven Bühne. Beinahe nahtlos traten die Mädchen in ihre Fußabdrücke.

Die Ruhe in Person

Im Familienhochleistungsbetrieb schafft sie mit ruhiger, besonnener Art den Ausgleich und dämpft, wenn erforderlich, Emotionen. "Ich bin für die

Schule zuständig, Karl fürs Training", gibt es eine klare Aufgabentrennung. "Nur wenn es notwendig ist", mischt sie sich ins Training- und Wettkampfgesehen. "Ziele zu erreichen, nicht um jeden Preis, aber mit dem nötigen Ehrgeiz zu verfolgen", ist ihr Motto, das sie den Kindern ins Leben mitgibt.

Die Hobbies Nähen, Handarbeiten, Lesen und ihr Beruf als Volksschullehrerin passen in den Rahmen, in den sich Irmgard Wöckinger in ihrer zufriedenen, ausgeglichenen Art mit einer grund-positiven Lebenseinstellung selbst stellt. "Als die Olivia bei den Hallen-Staatsmeisterschaften in Fürth umgeknöchelt ist, hätte es auch schlimmer kommen können", haderte sie nicht mit dem Schicksal, sondern setzte den ersten "mentalen" Schritt in Richtung Heilung. Olivia dankte es mit zwei Goldmedaillen. Für die Zukunft schmiedet sie keine großen Pläne, freut sich aber über jeden Fortschritt: "Uns geht es gut, wenn es so bleibt ist es in Ordnung."

ADWO

fling (SVS) 8,55, 2. Manuela Stanka (ÖTB LA Baden) 8,97. SCHÜLER: 60 m: Elisabeth Wurzer (SCA St. Veit) 8,26. 60 m Hürden: Julia Ban (KLC) 9,52.

31. Jänner, Halle / GER:

Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: 1. Ryszard Pilarczyk (POL) 6,68; B-Lauf: 1. Piotr Balcerzak (POL) 6,79... 3. Martin Lachkovics (LCC Wien) 6,91. 200 m: 1. Christoph Pöstinger (LCC Wien) 21,29... 6. Martin Lachkovics (LCC Wien) 21,59... 12. Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 22,37. 60 m Hürden: 1. Falk Balzer (GER) 7,60... 3. Elmar Lichtenegger (VST Völkermarkt) 7,65; B-Lauf: 1. Eric Kaiser (GER) 7,86... 4. Leonard Hudec (SVS) 7,93. FRAUEN: 60 m: 1. Andrea Philipp (GER) 7,23; B-Lauf: 1. Karin Mayr (SVS) 7,46. 1.500 m: 1. Sylvia Kühnemund (GER) 4:09,52... 3. Helena Javornik (LCC Wien) 4:10,45, 5. Brigitte Mühbacher (LCAV doubrava) 4:14,64.

3. Februar, Erfurt / GER:

Indoor 99
MÄNNER: 400 m: 1. Roxbert Martin (JAM) 46,67... 4. Andreas Rechbauer (LCC Wien) 47,29, 5. Christoph Pöstinger (LCC Wien) 47,31. 60 m Hürden: 1. Falk Balzer (GER) 7,51... 5. Elmar Lichtenegger (VST Völkermarkt) 7,63; B-Lauf: 1. Jean-Marc Grava (FRA) 7,75... 3. Leonard Hudec (SVS) 7,95. Weit: 1. Gregor



VIER METER unterm Dach sind geschafft. Der Freiluft-Rekord von Doris AUER steht bei 4,12 Meter.
Bild: Theo Klefner

Cankar (SLO) 8,17... 8. Martin Löbel (WAT Wien) 7,46. FRAUEN: Stab: 1. Mel Müller (USA) 4,42... 7. Doris Auer (LCC Wien) 4,00 (ÖLV-Hallenrekord eingestellt).

5. Februar, Wuppertal / GER:

Hochsprung-Meeting
FRAUEN: 1. Yuliya Lyakhova (RUS) 2,00... 6. Linda Horvath (TSV Hartberg) 1,84.

7. Februar, Schielleiten:

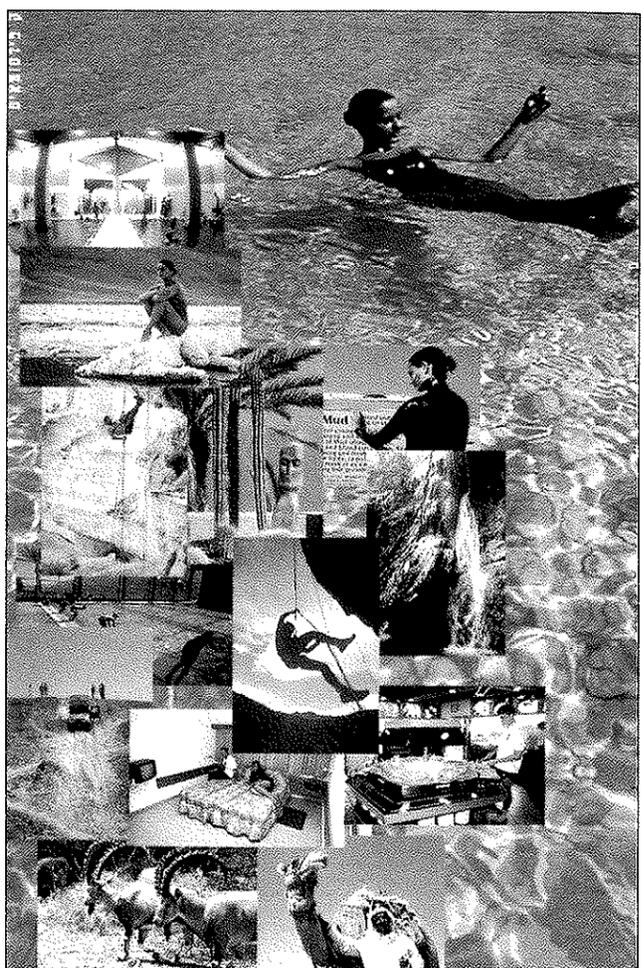
Int. SILV-Hallenmeisterschaften
MÄNNER: 50 m: Heimo Siegert (ATG) 6,11. 50 m Hürden / Weit: Günther Raudner (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 7,40 / 6,79. Hoch: Thomas Thurner (ATSE Graz) 1,84. Drei: Dietmar Wallner (ATG) 13,62. Kugel: Christian Pink (Kapfenberger SV) 12,95. AK 30: 50 m: Ulrich Katzer (Happy Lauf Anger) 6,88. AK 35: 50 m: Thomas Molin (LC Barbara) 6,58. AK 45: Kugel: Johann Pink (Kapfenberger SV) 12,37. AK 50: 50 m: Gerhard Katzianka (ATUS Gratkorn) 9,16. Kugel: Johann Pink (Kapfenberger SV) 13,68. AK 55: Kugel: Hans Hofer (ATUS Gratkorn) 11,89. AK 60: Weit: Horst Mandl (Post SV Graz) 4,88. Kugel: Engelbert Zeilinger (ATUS Bruck/Mur) 11,46. JUGEND: 50 m / Kugel: Martin Zanner (U. Leibnitz) 6,25 / 13,49. 50 m Hürden / Hoch / Weit: Patrick Berger (SSV RAIKA Deutschfeistritz) 7,51 / 1,70 / 6,28. Drei: Gerald Predl (Post SV Graz) 12,40. FRAUEN: 50 m: Kathrin Pitteroff (Post SV Graz) 6,73. 50 m Hürden: Anja Mandl (Post SV Graz) 7,72. Hoch: Karin Brandstetter (U. Leibnitz) 1,55. Weit: 1. Sandra Maier (MLG-Spk.) 5,66, 2. Anja Mandl (Post SV Graz) 5,60, 3. Anita Pollross (MLG-Spk.) 5,42. Drei: 1. Katrin Pieringer (ATSE Graz) 11,78, 2. Anita Pollross (MLG-Spk.) 11,21, 3. Anja Mandl (Post SV Graz) 11,12, 4. Brigitte Brodschneider (U. Leibnitz) 10,17. Kugel: 1. Monika Brodschneider (U. Leibnitz) 12,11, 2. Roswitha Stermseck (U. Leibnitz) 11,94. AK 50: Kugel: Ursula Landzettel (ATUS Bruck/Mur) 9,07. JUGEND: 50 m / 50 m Hürden / Hoch / Weit: Michaela Egger (ATSV Bad Aussee) 7,02 / 7,92 / 1,50 / 5,10. Kugel: Alexandra Tüchi (ATUS Knittelfeld) 12,63.

Hallenmeeting
MÄNNER: 50 m Hürden: Martin Löbel (WAT Wien) 7,05. Hoch: 1. Günther Gasper (LAC Klagenfurt) 2,04, 2. Thomas Lorber (LAC Klagenfurt) 1,92. Drei: 1. Klaus Biberauer (SVS) 15,32, 2. Rene Kainz (LAC Wolfsberg) 14,68 (KLV-Hallenrekord), 3. Harald Weiser (ULC profi Weinland) 13,95, 4. Georg Werthner (Zehnkampf-U.) 13,29. Kugel: 1. Miro Vodovnik (SLO) 17,23, 2. Gerhard Zillner (ULC profi Weinland) 15,14. FRAUEN: 50 m: Sabine Mick (Crocket) 6,75. Weit: 1. Elisabeth Plazotta (UKJ Wien) 5,73, 2. Petra Seyfried (ÖTB Wien) 5,28. Drei: Isabella Cap (ÖTB Wien) 11,00. JUGEND: 50 m: Petra Rader (LAC Wolfsberg) 6,98. Hoch: Anna-Katharina König (KLC) 1,58.

Israel: Höhepunkte an absoluten Tiefpunkten

Der Meeresspiegel ist vergleichbar mit einer randvollen Badewanne. Bei weniger Inhalt liegt der Wasserspiegel tiefer. Der Marathon von Tiberias und der Halbmarathon im israelischen Ein Gedi sind Rennen, die "under sea level" ablaufen.

Der "tiefste" Lauf der Welt ist der Halbmarathon von Ein Gedi am Toten Meer (400 Meter unter dem Meeresspiegel vom 100 Kilometer entfernten Mittelmeer). Die Straße ist eben, der Rekord steht bei 1:03:30 Stunden. Links ist Meer, rechts Wüste. Sonne und Wind können die Rekordlust bremsen. Das Vergnügen, unmittelbar nach dem Zieldurchlauf ins warme Meer einzutauchen, ist ungebremst. Weiches, salzigoliges Wasser der "Badewanne" Totes Meer kippt Dich rückwärts ins Element. Du liegst im Wasser und liest die Ergebnisliste. Oder sonnst Dich. Willst Du wieder auf die Beine, macht das Schwierigkeiten. Nicht weil Dich die Kraft der Beine verlassen hat. Der hohe Salzgehalt (33 % - gegenüber 3 % anderer Meere) hält den Körper automatisch oben und es bedarf der Anstrengung, sich aufzustellen. Was den Genuß perfekt macht: Während es bei uns im Februar friert, sind in Israel frühlingshafte Temperaturen. Wem der Halbmarathon zu lange ist, reduziert seine Willenskraft auf zehn Kilometer.



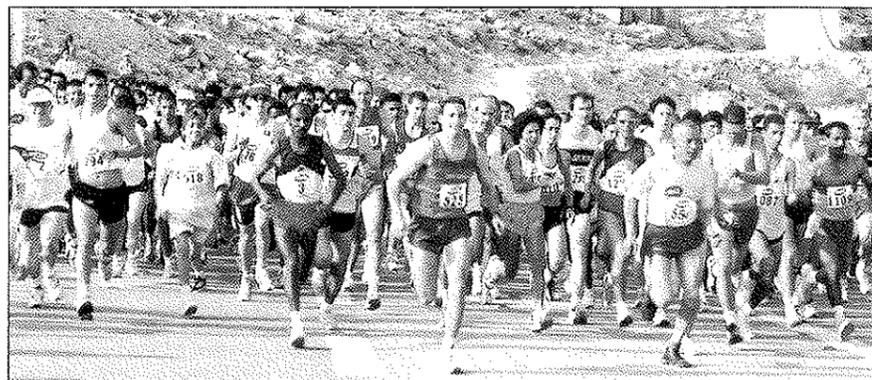
ISRAEL - Raum für blühende Phantasien.

Wo Jesus wandelte

Auf biblische Spuren bewegten sich dreizehn Österreicher beim Israel-Marathon in Tiberias am See Genezareth (200 Meter unter Meeresspiegel). Hier heilte Jesus vor 2000 Jahren Kranke und berief seine Jünger zur Lehre in Wort und Tat.

Die Marathonis querten auf der flachen 42-Kilometerdistanz den Jordan-Fluß, liefen am Seeufer entlang bis zum Wendepunkt nach halber Entfernung, und zurück in die Stadt Tiberias. Blütenreiche Bougainvillea in rot, gelb, violett und weiß, Eukalyptusbäume, Bananenplan-

zen und Dattelpalmen an der Laufstrecke sind dem Fußvolk Nahrung für die Augen. Der Marathon am Dreikönigstag hatte einen bekannten Vorläufer: Dube Jillo (Äthiopien), der 1996 bei Schneetreiben am schnellsten durch Wien pflügte und 1997 den Rom-Marathon gewann, kassierte 15.000 Dollar Siegereignis. Auch bei diesem Lauf gibt es eine kurze Variante (12 km) und für Jugendliche einen "Minimarathon". Die Straßen sind während der Rennen vom Fahrzeugverkehr befreit.



ETWAS BESONDERES ist das Laufen am tiefsten Punkt der Erde.

Reisen nach Israel

Nächstes Jahr im Jänner, 2000 Jahre nach Christi Geburt, gibt es spezielle Reisen nach Tiberias zum Millenniumsmarathon. Sie sind mit dem Besuch der heiligen Stätten am See Genezareth und in Jerusalem kombinierbar. Sport und Kultur machen gemeinsame Sache.

Österreichische Spitzenläuferinnen und -läufer haben bei den Rennen in Israel die Chance, Rekordzeiten und vordere Plätze (damit Preisgelder) einzulaufen. Der Hobbyläufer lechzt nach solchen Laufveranstaltungen im blühenden Land zur frostigen Zeit, wie der Dürstende nach einer Oase. Die obligate Nudelparty am Vorabend der AIMS-zertifizierten Rennen fehlt nicht.

Informationen (deutschsprachige Leitung): Shartours Travel & Tourist Service Ltd., P.O.B. 2143 Netanya 42121, Tel. 00-972-9-8621343, Fax 00-972-9-8623082, E-Mail: shartours@inter.net.il.

EL AL - Israel Airlines, fliegt Wien - Tel Aviv - Wien ab S 5.000.-.

EL AL ISRAEL AIRLINES LTD.
1010 Wien, Kärntnerstraße 25/II
Tel. 01/5124561, Fax 01/5122213

6. Jänner, Tiberias / ISR:

Israel-Marathon
20 Grad, sonnig, windstill
MÄNNER:
1. Dube Jillo (ETH) 2:17:38, 2. Chepas Matafi (ZIM) 2:17:50, 3. Assaf Birro (ISR) 2:18:02... 127. Martin Harich (AUT) 3:49:03.

FRAUEN:
1. Orna Blau (ISR) 2:48:39, 2. Nili Abramsky (ISR) 2:51:16, 3. Tuula Harjamaki (FIN) 3:22:51.

12-km-Lauf
MÄNNER:
1. Manisan Sanbato (ISR) 38:21, 2. Abaro Muza (ISR) 39:07, 3. Misrahi Moti (ISR) 39:58... 35. Andreas Wienerlother (AUT) 50:48.

FRAUEN:
1. Mangan Schira (ISR) 46:42, 2. Chava Gru (ISR) 50:05, 3. Ruth Sindel (ISR) 51:16.

LEICHTATHLETIK

ZUM HERAUSNEHMEN 1/99

OLYMP - INFORMATION

Redaktionelle Bearbeitung:
WOLFGANG ADLER
Hamburgerstraße 13/11
4100 Ottenheim
Tel./Fax: 07234/84851
e-mail: wolfgang.adler@netway.at



Liebe Leichtathletik-Freunde,

so wie es aussieht, werden wir in Japan zur Hallen-WM nur mit einer Mini-Mannschaft vertreten sein. (Was auch für die Betreuer gilt.)

Was für das Budget förderlich ist, macht natürlich auf der Athletenseite Sorgen. Auch wenn als Entschuldigung gelten mag, daß wir derzeit in Österreich keine funktionierende Halle haben. Seit Jahren kämpfen Landesfunktionäre und der Verband, weiß Gott mit ungeheurem Einsatz, um eine Lösung. Versprochen wurde viel, vertröstet mehr, erreicht haben wir nichts.

So sind auch die schwachen Leistungen bei den österreichischen Hallenmeisterschaften, die wir notgedrungen in Fürth ausgetragen haben, erklärbar.

Deshalb ist auch die Bewerbung Wiens als Austragungsort für die Hallen-WM-2002 mehr als zu begrüßen, da eine Zusage wenigstens versprochen wurde, daß wir zumindest in Wien eine international einsetzbare Halle hätten.

Schwierigkeiten gibt es, nicht ganz unerwartet, mit dem ÖRF, für den die Hallen-WM offensichtlich kein Thema ist, was nur die allgemeine Haltung der quotenverrückten Anstalt gegenüber der Leichtathletik widerspiegelt.

Im März geht der heurige Verbandstag über die Bühne, in dem auch alle Spitzenfunktionäre neu gewählt und bestellt werden. Ob es zu grundsätzlichen personellen Änderungen kommen wird, ist derzeit natürlich schwer vorhersehbar. Ich jedenfalls und, so wie ich informiert werde, der Großteil des jetzigen Teams werden sich einer Wiederwahl stellen.

Wie immer der Verbandstag personalpolitisch entschieden wird, der derzeitige Vorstand wird einen ordentlichen Jahresabschluß 1998 und ein gesichertes, ausgeglichenes Budget für das heurige Jahr vorlegen können.

Und das können angesichts der notorischen Finanzprobleme des heimischen Sports wahrscheinlich nicht allzu viele Verbände.

Fremdliche Grüße
HELMUT DONNER
ÖLV-Präsident



Für den Kampfrichter

Staffelläufe - Markierungen:

Bei einem Staffellauf in Einzelbahnen darf der Läufer in seiner Bahn eine Markierung mit Klebeband anbringen, die maximal 5 x 40 cm groß ist, unterschiedliche Farbe hat und

nicht mit anderen ständigen Markierungen verwechselt werden kann.

Hinweis: Keine Kreide(malerei), keine Mehrfachmarkierungen (Zebrastrifen)!

IWB 98, Regel 166, Punkt 3, Seite 134.

Hammerschutzgitter:

An der Frontseite des Schutzgitters sind zwei bewegliche 2 Meter breite Netz(Gitter)-teile (Schwenkflügel) anzubringen, von denen jeweils nur einer in Gebrauch ist. Die Mindesthöhe der Flügel sollte 9 Meter betragen.

Anmerkung: Der linke Flügel wird für rechtshändige Werfer und der rechte Flügel für linkshändige Werfer eingesetzt. Da es während eines Wettkampfes, an dem rechts- und linkshändige Werfer teilnehmen, erforderlich ist, von einem

Flügel auf den anderen zu wechseln, ist es wichtig, daß dies wenige Handgriffe erfordert und in kürzester Zeit durchgeführt werden kann.

Hinweis: Eine Abfrage durch den Obmann / Schriftführer des Kampfgerichtes nach "Linkswerfern" ermöglicht durch entsprechende "Reihung" eine planvolle Abwicklung des Wettkampfes.

IWB 98, Regel 185, Punkt 4, Seite 185.

Stab-/Hochsprunglatte:

Die Sprunglatte besteht aus Glasfieber, Metall oder anderem geeigneten Material und hat, außer an den Endstücken, einen runden Querschnitt. Die Länge der Sprunglatte beträgt 4 Meter (Hoch) bzw. 4,5 Meter (Stab). Die Endstücke der Sprunglatte sind 3 - 3,5 Zentimeter breit und 15 - 20 Zentimeter lang. Die Endstücke, mit denen die Sprunglatte auf den Auflegern der Ständer liegt, müssen hart und glatt sein!

IWB 98, Regel 171/17, Seite 143, Regel 172/19, Seite 153.

SIEGBERT GLASER
ÖLV-Kampfrichterreferent

AMTLICHES

Gemäß § 7 Abs. 10 RDO wird mitgeteilt, daß Frau Mag. Ursula Weber, SVS, gemäß § 3 Abs. 1 Z. 5 RDO in Verbindung mit § 1 Abs. 1 lit. a RDO wegen des vorsätzlichen Verstoßes gegen die Anti-Dopingbestimmungen (Nichterscheinen zur Dopingkontrolle) vom M & O des ÖLV am 15. 12. 1998, rechtskräftig am 16. 12. 1998, mit der Disziplinarstrafe der unbedingten - uneingeschränkten Sperre in der Dauer von 2 Jahren (bis 28. 09. 2000), beginnend mit 29. 09. 1998, bestraft wurde (Zustellung durch Hinterlegung).

KORREKTUR / FEHLERBERICHTIGUNG

Die Ziffer 8 der "Änderung der Statuten und Ordnungen des ÖLV, gültig ab Verbandstag 1998, mit der Überschrift "Ergänzung zum § 16 der Leichtathletikordnung" (veröffentlicht in der ÖLV-Information LEICHTATHLETIK Nr. 3/98, Seite II - Amtliches) lautet richtigerweise:
"8. Ergänzung zum § 15 Abs. 2 der Leichtathletikordnung:
Hinzufügen der lit.d) bei Abs. 2:
Staatsbürger eines Mitgliedsstaates der EU, welche zum Zeitpunkt des Nennungsschlusses ihren ständigen Wohnsitz in Österreich haben, sind hinsichtlich der Startberechtigung österreichischen Staatsbürgern mit einer zweiten Staatsbürgerschaft gleichgestellt (siehe hierzu § 15 Abs. 2 lit. b der LAO)."

ÖSTERREICHISCHE REKORDE

Die Halbmarathonzeit von Michael Buchleitner (1:02:58 Stunden, 20.09.98 Krems) wird als Bestleistung anerkannt, da die nötigen Unterlagen inzwischen beim ÖLV eingetroffen sind.

KORREKTUR ÖSTERR. BESTENLISTE 1999

Männer			
Halbmarathon			
1:05:47	Wenisch, Max	61 HSV Melk	19.04. Wien
1:07:35	Thomas Frühwald	68 ASV Salzburg	19.04. Wels
1:08:30	Maximilian Huber	58 LC Saalfelden	19.04. Wels
1:08:45	Hartmann, Gerhard	57 USV Weiflbach	19.04. Wels
20 km Straßengehen			
1:42:21	Siegela, Johann	48 SV Schwechat	22.10. Beloeil/BEL
1:55:18	Niestelberger, Ludwig	48 SV Schwechat	22.10. Beloeil/BEL
Stabhochsprung			
4,70	Volek, Markus	76 SV Schwechat	23.05. Hartberg
Frauen			
100m			
<i>mit Rückenwindunterstützung:</i>			
12,52	Stanka, Manuela	78 ÖTB LA Baden	16.08. Baden
400m			
59,36	Hasenlechner, Irene	77 Cricket	30.05. Papendal/NED
10 000m			
39:17,23	Oberhofer, Anni	57 LT Breitenbach	11.09. Cesenatico/ITA
39:23,10	Arzberger, Käthi	52 LT Breitenbach	11.09. Cesenatico/ITA
Marathon			
2:55:08	Rabensteiner, Dagmar	63 Cricket	25.10. Venedig/ITA
3:09:59	Ritter, Martha	57 ATSV Ternitz	24.05. Wien
Hammerwurf			
30,22	Breinsberger, Ruth	59 SUSLC Oberwart	24.07. Tata/HUN
Männliche Junioren			
110 m Hürden			
<i>streichen:</i>			
16,16*	Riegler, Ewald	80 Union Pottenstein	28.06. Ried
<i>hinzufügen:</i>			
16,56*	Tschellnig, Manuel	80 SV Schwechat	28.06. Ried
Weibliche Junioren			
Diskuswurf			
29,22	Neubauer, Ulrike	83 ÖTB TV Jahn Baden	16.08. Baden
Weibliche Jugend			
Diskuswurf			
29,95	Neubauer, Ulrike	83 ÖTB TV Jahn Baden	25.07. Linz
Männliche Schüler			
Hammerwurf			
39,31	Stern, Michael	83 IAC-SO	04.07. Planegg/GER

AUSSCHREIBUNGEN

ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN (MÄNNER, FRAUEN) ÖSTERR. MEISTERSCHAFT (MÄNNL. JUNIOREN) UND SENIORENMEISTERSCHAFTEN IM HALBMARATHON 1999

ZEIT: Sonntag, 25. April 1999, Start: 10.00 Uhr
ORT: Wien, Prater Hauptallee
DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: VLW
DURCHFÜHRENDER VEREIN: LCC-Wien
NENNUNGEN: bis 13. April 1999 (Poststempel) an:
LCC-Wien, 1200 Wien, Wallensteinplatz 3-4 (grün)
ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (gelb)
eigener Landesverband (rosa)
KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:
bis 19. April 1999 (Poststempel) an den Technischen
Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)
NENNGELD: ATS 150,- ist zu überweisen an LCC-Wien:
BAWAG-Konto Nr.03410-784300 lautend auf "Dr.Peter Pfanni,LCC Wien"
WERTUNG: Einzel- und Mannschaftswertung für Männer und Frauen
gemäß den Allgemeinen Bestimmungen des ÖLV, bei den männl.
Junioren und bei den Seniorenmeisterschaften nur Einzelwertung
START/ZIEL: Prater Hauptallee, Höhe Ziehrerdenkmal
STRECKENBESCHREIBUNG: Die Strecke ist durchgehend asphaltiert und
flach. Ein Rundkurs ist dreimal zu durchlaufen. Wiener Rekordstrecke.
MELDESTELLE/WETTKAMPFBÜRO: Saunazentrum Waldsteingarten,
1020 Wien, Waldsteingartenstr.135
STARTNUMMERN AUSGABE: im Wettkampfbüro am
Samstag, 24. April 1999, 14.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 25. April 1999, 07.30 - 09.00 Uhr
UMKLEIDEN/DUSCHEN: im Saunazentrum Waldsteingarten
SIEGEREHRUNG: ab 14.00 Uhr im Saunazentrum Waldsteingarten

ALTERSKLASSENEINTEILUNG FÜR SENIORENMEISTERSCHAFT:					
Männer	Frauen	Jahrgang	Männer	Frauen	Jahrgang
M 35	W 35	1960-1964	M 55	W 55	1940-1944
M 40	W 40	1955-1959	M 60		1935-1939
M 45	W 45	1950-1954	M 65		1930-1934
M 50	W 50	1945-1949	M 70		1929 + älter

Bei weniger als drei österr. Teilnehmer(innen) in einer Altersklasse muß in der nächstjüngeren Klasse gestartet bzw. gewertet werden (Ausnahme: W 55 und M 60-70: Wertung bei Bewerbsteilnahme von zwei österr. Senioren). An den Österr. Seniorenmeisterschaften sind nur jene Athleten startberechtigt, welche beim ÖLV gemeldet sind.

ZEITNEHMUNG/COMPUTERCHIP: Die Zeitnehmung erfolgt wieder mittels Computerchip. Falls Sie keinen eigenen Computerchip besitzen, erhalten Sie diesen bei der Startnummernausgabe gegen Kautions von ATS 300,- und Leihgebühr von ATS 30,-. Dieser Betrag wird Ihnen nach Beendigung des Laufes am 25. April 1999 bei der Rückgabe des Computerchips im Saunazentrum Waldsteingarten rückerstattet. Die Leihgebühr von zusätzlich S 30,- verbleibt bei der Firma Pentek Timing.

QUARTIERBESTELLUNGEN: direkt an den Wiener Tourismus-Verband,
1020 Wien, Obere Augartenstr. 40, Tel.: 01 / 211-14
PRESSEARBEIT:
Dr.Peter Pfanni, 1200 Wien, Wallensteinplatz 3-4, Tel.: 01 / 330 34 12

ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN 1999 10.000m MÄNNER UND FRAUEN, 4x400m MÄNNER UND FRAUEN

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN 1999 3x800m FRAUEN UND WEIBL. JUGEND 3x1000m MÄNNER UND MÄNNL. JUGEND

ZEIT: Donnerstag, 13. Mai 1999, Beginn: 16.00 Uhr
Die Meisterschaften werden im Rahmen eines Meetings durchgeführt
(Beginn 15.20)

ORT: Villach, Stadion Lind
DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: KLV
DURCHFÜHRENDER VEREIN: LC Heraklith Villach
MINDESTLEISTUNGEN: gemäß den Allgemeinen Bestimmungen des ÖLV
(Männer: 32:30,00 / Frauen: 42:00,00)

NENNUNGEN: bis 04. Mai 1999 (Poststempel):
grün an den Veranstalter: LC Heraklith Villach,
Hartwig Statmann, 9500 Villach, Tafernerstr. 25/6
gelb an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien
rosa an den eigenen Landesverband.

Gemäß ÖLV-Verbandstagsbeschluss 1995 kann die Staffelmeldung
an der Meldestelle bis 60 Minuten vor Bewerbungsbeginn
erfolgen, sofern die Nennung zur Meisterschaft eine
namentliche Listung für jede Staffel (max. 6 Namen) enthält.

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:
bis 10. Mai 1999 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV,
Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)
STARTNUMMERN AUSGABE: Donnerstag, 13. Mai 1999 ab 14.00 Uhr -
vereinsweise - an der Meldestelle.
QUARTIERBESTELLUNGEN: Villach Tourismus, Europaplatz 2, 9500 Villach
Tel.: 04242 / 24 444 FAX: 04242 / 24 444 - 17

team
sport
Kematen

"IHR LEICHTATHLETIK-AUSRÜSTER"

Lieferzeit: ca. 1-2 Wochen

Damenspeere (600g) nach den neuen IAAF-Bestimmungen:

NORDIC-Speere 600g:

66345-47	DIANA 80, 70, 60 m	7.860,-
66348	DIANA 50, bis 50 m	4.212,-
66354	STAR, bis 50 m	3.192,-
66357	VIKING	1.620,-
66502	TRAINING	984,-

APOLLO-Speere 600g:

66481	OLYMPIC bis 85 m	7.410,-
66460	LASER bis 70 m	4.908,-
66450	LASER bis 55 m	3.264,-
66320	AEROFLO	1.596,-
66292	AEROTRAINER	1.086,-

RECORD-Speere 600g:

66205	RECORD 80, bis 80 m	3.144,-	66208	RECORD 50, bis 50 m	1.488,-
66206	RECORD 70, bis 70 m	2.460,-	66217	TRAINER 600	1.032,-
66207	RECORD 60, bis 60 m	2.172,-			

! AKTION !

KRAFTTRAINING MIT LATEX-GYMNASTIKBÄNDERN

Original Thera-Band:

Rolle 5,50 m, 15 cm breit

83630	mid-medium, gelb	239,-
83631	medium, rot	259,-
83632	stark, grün	289,-
83633	extra stark, blau	319,-
83634	spezial stark, schwarz	349,-
83635	super stark, silber	499,-

Rolle 45,70 m, 15 cm breit

83640	mid-medium, gelb	1.449,-
83641	medium, rot	1.539,-
83642	stark, grün	1.728,-
83643	extra stark, blau	1.949,-
83644	spezial stark, schwarz	2.239,-
83645	super stark, silber	2.679,-

Original Fit-Band:

Rolle 5,50 m, 15 cm breit

06100	leicht, gelb	168,-
06101	mittel, rot	179,-
06102	schwer, grün	189,-
06103	extra schwer, blau	198,-

Rolle 50 m, 15 cm breit

06120	leicht, gelb	1.269,-
06121	mittel, rot	1.349,-
06122	schwer, grün	1.419,-
06123	extra schwer, blau	1.488,-

Zubehör:

06130	Handschlaufen Jun., Pa.	26,-	06132	Kunststoff-Clip, 15 cm, Stk.	29,-
06131	Handschlaufen Sen., Pa.	29,-	06133	Kunststoff-Clip, 7 cm, Stk.	19,-

FORDERN SIE JETZT UNSEREN
SPORTGERÄTEGESAMTKATALOG AN!

Unser komplettes Leichtathletikprogramm finden Sie in unserem Sportgerätekatalog mit über 7.000 Artikeln auf 512 Seiten.
Rufen Sie uns an, wir senden Ihnen dieses Nachschlagewerk gerne kostenlos zu.

team
sport
Kematen

Bahnhofstraße 31
A-6175 KEMATEN

Tel.: 05232/2486-0
Fax: 05232/2301

Email: team-sport-kematen@tirol.com

AKTION!

POLAR®

Herzfrequenz-Meßgeräte

AKTION!



Polar Beat

Das Herzfrequenz-Meßgerät für Wellness-Orientierte. Formschönes Herzfrequenz-Meßgerät mit extra großer Anzeige. In den Farben grün und grau erhältlich. Wasserdicht.

Grün
Grau

nur S 739,-
nur S 739,-

Polar Favor

Das Herzfrequenz-Meßgerät für den Fitness- und Gesundheitsbewußten. Einstellbare obere und untere Grenze mit abschaltbarer Alarmfunktion. Extra große Anzeige der aktuellen Herzfrequenz. Wasserdicht.

nur S 1.239,-



Polar Fitwatch

Das Herzfrequenz-Meßgerät für Freizeit-, Hobby- und ambitionierte Breitensportler mit extra großer Anzeige der aktuellen Herzfrequenz. Einstellbare obere und untere Grenze mit abschaltbarer Alarmfunktion sowie integrierte Uhr mit Alarm. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht.

nur S 1.449,-

Polar SmartEdge

Das Herzfrequenz-Meßgerät für ein persönliches Zielzonen-Training des Wellness- und Gesundheitsbewußten. Mit OwnZone-Funktion zur automatischen Bestimmung der persönlichen Trainingszone sowie OwnKcal-Funktion zur Bestimmung des persönlichen Kalorienverbrauchs. Codierte Übertragung der Herzfrequenz. Abrufbare Trainingszeit. Integrierte Uhr mit Alarm und Stoppfunktion. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht.



nur S 2.129,-



Polar Protrainer NV

Das ideale Herzfrequenz-Meßgerät für Training und Wettkampf. Mit frei einstellbarer oberer und unterer Grenze und abschaltbarer Alarmfunktion. Speicherung von 44 Zwischenzeiten und dazugehöriger Herzfrequenz. Zwei unabhängige Timer. Nach dem Training automatische Errechnung von Herzfrequenz-Mittelwert und Erholungs-Herzfrequenz. Integrierte Uhr mit Alarm und Stoppfunktion. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht.

nur S 1.989,-

Polar Protrainer XT

Ideales Allrounder-Herzfrequenz-Meßgerät für Training und Wettkampf. Codierte Übertragung der Herzfrequenz. Mit drei frei programmierbaren Zielzonen (Ober-/Untergrenzen). Speicherung von 48 Zwischenzeiten mit der dazugehörigen durchschnittlichen und aktuellen Herzfrequenz. Außerdem Speicherung der maximalen und durchschnittlichen Herzfrequenz für das gesamte Training. Nach dem Training automatische Errechnung der Erholungs-Herzfrequenz. Zwei unabhängige Timer. Integrierte Uhr mit Alarm und Stoppfunktion. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht. Um die Fahrradcomputerfunktion nutzen zu können, ist der zusätzlich erhältliche Polar Geschwindigkeitsmesser erforderlich.



nur S 2.349,-



Polar Coach

Der optimale Trainer für leistungsorientierte Ausdauersportler. Das erste Herzfrequenz-Meßgerät mit akustischer Datenübertragung für die schnelle Trainingsanalyse. Codierte Übertragung der Herzfrequenz. Mit drei frei programmierbaren Zielzonen (Ober-/Untergrenzen). Speicherung von 44 Runden-/Zwischenzeiten mit den durchschnittlichen Herzfrequenzen; bis zu 8 Stunden Aufzeichnung der durchschnittlichen Herzfrequenzen (60

Meßwerte). Automatische Errechnung von Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungszeit nach jedem Intervallabschnitt und nach dem Training. Zwei unabhängige Timer. Integrierte Uhr mit Alarm, Stoppfunktion und Intervalltrainer™-Funktion. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht. Einfache Handhabung und Auswertung der aufgezeichneten Trainingsdaten mit dem beiliegenden PC Coach Light™-Programm. Das Herunterladen erfolgt mittels akustischer Datenübertragung Sonic Link™ direkt vom Polar Coach Armbandempfänger in den Computer, der mit einem Mikrofon ausgestattet sein muß - es wird keine weitere Schnittstelle benötigt.

nur S 2.839,-

Polar Accurex Plus

Für Profis im herzfrequenzkontrollierten Training. Codierte Übertragung der Herzfrequenz. Mit zwei frei programmierbaren Zielzonen (Ober-/Untergrenzen). Speicherung wahlweise in 5-, 15-, 60-Sekunden-Intervallen, bis zu 66 Stunden Aufzeichnung bei unbegrenzter Anzahl von Dateien. Runden-/Zwischenzeiten-zeige mit durchschnittlicher Herzfrequenz der Runde. Automatische Errechnung von Erholungs-Herzfrequenz oder Erholungszeit

nach dem Training. Drei unabhängige Timer. Integrierte Uhr mit Alarm und Stoppfunktion. Displaybeleuchtung Polar NV. Wasserdicht. Auswertung der Speicherdaten auf Computer über Polar Interface Plus inkl. Software möglich.

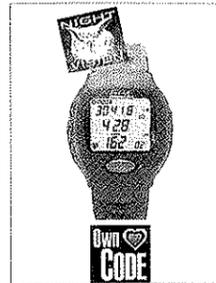


nur S 3.189,-

Eine große Auswahl an Stoppuhren finden Sie in unserem Sportgerätekatalog!

Jetzt kostenlos anfordern bei:

team sport
Bahnhofstr. 31
A-6175 Kematen
Tel.: 05232/2486-0



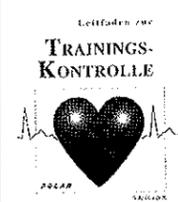
Polar XTrainer Plus

Für Rad- und Triathlon-Profis im herzfrequenzkontrollierten Training. Fahrrad-computer inkl. Geschwindigkeitsmesser. Codierte Übertragung der Herzfrequenz. Drei frei programmierbare Zielzonen (Ober-/Untergrenzen). Die weiteren Funktionen sind mit denen des Polar Accurex Plus identisch. Fahrradhalterung inklusive. Zusätzlich erhältlich sind ein Trittfrequenzmesser sowie ein Höhenmesser zur Systemerweiterung. Auswertung der Speicherdaten auf Computer über Polar Interface Plus inkl. Software möglich.

nur S 3.539,-

FACHLITERATUR

TRAININGSKONTROLLE/AUSDAUER/LAUFEN



Sally Edwards

Leitfaden zur Trainingskontrolle

Herzfrequenz-Meßgeräte am Handgelenk steuern in neuer und vielversprechender Weise das Training. Tour-de-France-Sieger, Triathlon-Weltmeister, Olympiasieger und NASA-Astronauten zeigen, wie es funktioniert. Die Autorin erörtert in Ihrem Buch die wichtigsten Fragestellungen hinsichtlich des praktischen Nutzens für das individuelle Training eines jeden

Sportlers. 8. überarbeitete Auflage 1997.

nur S 218,-



Neumann/Pfützner/Hottenrott

Alles unter Kontrolle

Erstmalig bietet dieses Buch einen praktischen, geschlossenen Einblick in das Thema Trainingssteuerung im Leistungstraining. Erfolgreich angewandte Methoden zur Trainingsplanung, -durchführung und -kontrolle werden aufgezeigt und geben Sportlern Hinweise zur besseren Trainingsgestaltung.

nur S 248,-



Peter G.J. Janssen

Ausdauertraining

Für Marathonläufer, Radrennfahrer, Triathleten, Schwimmer, Trimmer und Mannschaftssportler zur Trainingsoptimierung und Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Anhand charakteristischer Fallbeispiele und detaillierter Trainings- und Wettkampfanalysen zeigt der Autor, wie mittels Herzfrequenz-Messung der gesamte Trainingsprozeß inkl. Wettkampfvorbereitung effektiv gesteuert werden kann.

nur S 307,-



Kuno Hottenrott, Martin Zülich

Ausdauerprogramme

Mit diesem Buch ist es möglich, ohne größeres theoretisches Vorwissen zu trainieren wie ein Profi. Mit den Wochentrainingsplänen für verschiedene Leistungsgruppen und den über 200 Programmen für Laufen, Radfahren, Mountainbiken, Schwimmen, Triathlon und Duathlon wird der Sportler zu seinem eigenen Trainer und kann somit sein Training mühelos selbst gestalten.

nur S 145,-



Kuno Hottenrott, Martin Zülich

Ausdauertrainer Laufen

Die beiden Autoren stellen in diesem Buch Ausdauerprogramme für Läufer leicht verständlich und anschaulich dar. Für Freizeit-sportler bis hin zum Marathonläufer werden Trainingsprogramme und Wochenpläne vorgestellt und erläutert, so daß jeder Läufer sein Training mühelos selbst gestalten kann. Tips und Informationen zu den Themen Stretching, Krafttraining und Regeneration runden das Buch ab.

nur S 123,-



Thomas Wessinghage

Laufen

Ein Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung und Laufmedizin. Laufen als Ausgleichssport ist beliebt. Man braucht keine Halle, keinen Sportplatz, keine teure Ausrüstung. So kann jeder körperliches und geistiges Wohlbefinden erreichen, wenn er die richtige Technik beherrscht. Der frühere Weltklasseathlet und Sportmediziner Dr. Thomas Wessinghage erklärt die schönen und anspruchsvollen Seiten dieser Sportart.

nur S 291,-

Unser Gesamtverzeichnis für Leichtathletik-Literatur senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu!

Team-Sport Kematen, Bahnhofstraße 31, A-6175 KEMATEN, Tel.: 05232/2486-0, Fax: 2301

NOVEMBER 1998 • 9. JAHRGANG

leichtathletik TRAINING

11/98

Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

Sponsorenverträge und Steuern

So machen Sie's richtig

Aufbautraining Hochsprung

14 Tage im Detail

VERANSTALTUNGSPONSORING VEREINIGUNG

Fitness for Kids: Koordination und Ausdauer

leichtathletik TRAINING-
die Fachzeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer.
12 Ausgaben jährlich, davon zwei Ausgaben als Doppelheft zu Schwerpunktthemen.

12 Ausgaben S 583,-

Coupon (oder Kopie) einsenden an Fa. Team-Sport, Bahnhofstr. 31, A-6175 Kematen, Tel.: 05232/2486-0, Fax: 05232/2301

ICH ABONNIERE leichtathletikTRAINING

Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift
leichtathletikTRAINING

ab Heft _____ Jahr/_____

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement (12 Hefte) kostet 1999 ÖS 583,-.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) bei Team-Sport Kematen, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen, schriftlich widerrufen kann, und bestätige dies mit meiner 2. Unterschrift.

Besteller:

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Lieferadresse: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERFOLG

Wie muß ich bei der **Gliederung eines Trainingsjahres** vorgehen, was muß ich beachten? Mit welchen **Spielideen** kann ich leichtathletische Techniken vermitteln? Mit welchen **methodischen Schritten** führe ich jugendliche Athleten auf dem schnellsten Weg zu guten Leistungen?

Die Monatszeitschrift **leichtathletik-TRAINING**, unterstützt vom Lehrwesen des DLV, bietet zu allen Fragen der Trainingsgestaltung und -organisation praktische Hilfestellungen: Von abwechslungsreichen, altersgemäßen Übungsstunden für Kinder über die Erstellung von Trainingsplänen für Jugendliche im Aufbautraining bis hin zu beispielhaften Betreuungskonzepten anderer Trainer in der Reihe »Training aktuell« u.v.a.m. Außerdem gibt es regelmäßig Tips zur Vereinsarbeit.



Gewünschte Zahlungsweise:

Buchen Sie den Bezugspreis jährlich nach dem 1. Jänner von meinem/vom*

Konto-Nr.: _____

bei (Bank): _____

BLZ: _____

*Konto-Inhaber bin nicht ich, sondern:

Ich zahle sogleich nach Rechnungserhalt

Datum: _____

Unterschrift: _____

BESTIMMUNGEN: Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV durchgeführt.
RAHMENBEWERBE: 100m Männer/Frauen, Speer Männer/Frauen, 100m Hü w.Jgd
PRESSARBEIT: Gert Weinhandl, 9570 Ossiach, Alban Berg Weg 17
Tel./Fax: 04242 / 43 78 12

ZEITPLAN:

15.20	100m VL Frauen (Rahmenbewerb)
15.40	100m VL Männer (Rahmenbewerb)
16.00	3 x 800m Frauen
16.15	3 x 1000m Männer Speer Frauen (Rahmenbewerb)
16.30	3 x 800m wbl. Jugend
16.45	3 x 1000m ml. Jugend
17.00	100m Finale Frauen
17.10	100m Finale Männer
17.25	100m Hü w.Jgd. (Rahmenbewerb)
17.35	4 x 400m Frauen
17.45	4 x 400m Männer
17.50	Speer Männer (Rahmenbewerb)
18.00	10.000m Frauen
19.00	10.000m Männer

ÖSTERR. STAATSMEISTERSCHAFTEN UND SENIORENMEISTERSCHAFTEN 1999 IM STRASSENGEHEN 20KM MÄNNER UND 10KM FRAUEN

ZEIT: Samstag, 15. Mai 1999

ORT: Spittal/Drau

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: KLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: Spittaler TV 1872

NENNUNGEN: bis 04. Mai 1999 (Poststempel):
grün an den Veranstalter: Spittaler TV 1872,
Ing.Hermann Strieder, Bismarckstr.8, 9800 Spittal/Drau
gelb an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien
rosa an den eigenen Landesverband.

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis 10. Mai 1999 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

WERTUNG: 20km Männer Einzel- und Mannschaftswertung, 10km Frauen und Seniorenmeisterschaften nur Einzelwertung.

ALTERSKLASENEINTEILUNG FÜR SENIORENMEISTERSCHAFT:

Männer	Frauen	Jahrgang	Männer	Frauen	Jahrgang
M 35	W 35	1960-1964	M 55	W 55	1940-1944
M 40	W 40	1955-1959	M 60		1935-1939
M 45	W 45	1950-1954	M 65		1930-1934
M 50	W 50	1945-1949	M 70		1929 + älter

Bei weniger als drei österr. Teilnehmer(innen) in einer Altersklasse muß in der nächstjüngeren Klasse gestartet bzw. gewertet werden (Ausnahme: W 55 und M 60-70: Wertung bei Bewerbsteilnahme von zwei österr. Senioren). An den Österr. Seniorenmeisterschaften sind nur jene Athleten startberechtigt, welche beim ÖLV gemeldet sind.

RAHMENBEWERBE: 5 km Straßengehen männl. und weibl. Jugend

START/ZIEL: in der Tirolerstraße beim Hotel Salzburg

STRECKENBESCHREIBUNG:

Rundkurs um den Schloßpark in Spittal/Drau a 1000m.

Die Strecke ist amtlich vermessen und teilweise vom Verkehr gesperrt.

ZEITNEHMUNG: Die Zeitnehmung erfolgt erstmals mittels "Running-Chip" der Firma Pentek-Timing

MELDESTELLE: im Start-/Zielbereich

STARTNUMMERN AUSGABE: bis 30 Minuten vor dem Start an der Meldestelle

QUARTIERBESTELLUNGEN: Fremdenverkehrsamt Spittal/Dr., 9800 Spittal, Schloß Porcia, Burgplatz 1, Tel.: 04762 / 3420, Telex: 48 214

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

PRESSARBEIT: Ing.Hermann Strieder, Bismarckstr.8, 9800 Spittal/Drau

ZEITPLAN:

15.30	10 km Straßengehen Frauen
	5 km Straßengehen männl. und weibl. Jugend (Rahmenbewerb)
17.00	20 km Straßengehen Männer

AUS- UND FORTBILDUNG

TRAINERGRUNDKURS

Einladung zur Trainerausbildung 1. und 2. Semester 1999/2000

1. Semester		
1. Teil:	4.10. - 10.10.1999	Linz
2. Teil:	4.11. - 7.11.1999	Linz
3. Teil:	2.12. - 5.12.1999	Linz

2. Semester		
4. Teil:	4.2. - 6.2.2000	Linz
5. Teil:	2.3. - 5.3.2000	Linz
6. Teil:	15.5. - 21.5.2000	Linz

ORT: OÖ. Landessportschule, Auf der Gugl 30, 4020 Linz
INFORMATION: BAFL Linz, Auf der Gugl 30, 4020 Linz, Tel.: 0732/652352

LEICHTATHLETIK-ÜBUNGSLEITERAUSBILDUNG

TERMINE: 17./18. 4. 1999 und 24./25. 4. 1999

ORT: Landessportschule Oberösterreich, Auf der Gugl 30, 4020 Linz

VERANSTALTER: OÖLV

KURSIHALTE: Trainingslehre, Bewegungslehre, Organisation des Sports, Erste Hilfe, Regelkunde, Grundlagentraining Wurf, Sprung, Sprint, Ausdauer
INFORMATION: OÖLV, Tel.: 0732/664207

TRAINERAUSBILDUNG

Nach der Umstrukturierung der Staatlichen Trainerausbildung in einzelne Sparten haben neun Trainer für den Bereich Sprint / Hürden die Abschlussprüfung abgelegt. Bei einer Feierstunde im Wiener Haus des Sports wurden die Diplome an Nicole Sinzinger, Kathrin Pieringer, Dietmar Blesky, Christian Habesohn, Walter Hable, Eduard Holzer, Walter Reichel, Dietmar Wallner und Gerhard Zallinger übergeben.

"Qualitativ hochwertig" bewerteten die Jung-Trainer ihre Ausbildung. Roland Werthner und Johann Gloggnitzer vom ÖLV boten ein Team an Fachleuten auf, dem unter anderem Hubert Hein, Peter Dürer, Ingo Peyker, Olaf Sonntag, Günther Amesberger, Wolfgang Schöllhorn und Gerald Voß angehörten. Die nächsten Kurse der Staatlichen Trainerausbildung sind für Sprung, Wurf, Lauf und Mehrkampf.



NEUE TRAINER hat das Land.

QUALIFIKATIONSNORM

UNIVERSIADE 1999
Mallorca, 3 - 13. Juli 1999

BEWERB	MÄNNER	FRAUEN
100m	10,35	11,50
200m	20,90	23,40
400m	46,10	53,00
800m	1:47,00	2:01,20
1.500m	3:39,50	4:11,00
5.000m	13:34,00	15:40,00
10.000m	28:30,00	33:00,00
Halbmarathon	1:04:00	1:14:00
3.000m Hü.	8:30,00	---
100m Hü.	---	13,25
110m Hü.	13,75	---
400m Hü.	50,30	57,10
4x100m	39,35	44,30
4x400m	3:05,00	3:32,00
20km Straßengehen	1:24:00	---
10km Straßengehen	---	46:00
Hoch	2,25	1,92
Stabhoch	5,50	4,15
Weit	7,95	6,50
Drei 16,70	13,60	---
Kugel	19,10	17,50
Diskus	61,00	58,00
Hammer	73,00	60,00
Speer	79,00	58,00
7-Kampf	---	5.900
10-Kampf	7.900	---

Das Limit ist einmal im Jahr 1999 zu erbringen. Die Nominierung erfolgt am 10. Juni 1999. In Ausnahmefällen kann bei knappen Limitverfehlungen die Leistung des Jahres 1998 berücksichtigt werden.

TEILNAHME:

Ordentlich inskribierte Studenten/innen der Jahrgänge 1971 - 1981

KONTAKTPERSON:

Dr. Franz Benda, Universitäts-Sportinstitut Wien
1010 Wien, Dr. Karl Lueger Ring 1, Tel.: 01/4277-170-27,
Fax: 01/4277-170-99, e-mail: franz.benda@unvie.ac.at

ERSTE BANK

TERMINE 1999

MÄRZ

- 4.-7. Hallen-Senioren-Europameisterschaften Malmö/SWE
 5.-7. Hallenweltmeisterschaften Maebashi/JPN
 6. Schüler-Hallenmeeting Traun
 6. SLV-Crossmeisterschaften Salzburg
 7. 3-Städte-Cross-Lauf (3. Lauf) (0676/5138442) Krems
 7. StLV-Crossmeisterschaften Kumberg
6.7. Österr. Hallenmehrkampf-Staatsmeisterschaften Schieffelten
 6. ASVOÖ-Crossmeisterschaften Gallneukirchen
13. ÖLV-Verbandstag Itter
14. Österr. Crosslauf-Staatsmeisterschaften Itter
 14. Crosslauf um den Ratzersdorfersee (01/8177324) St. Pölten
 20. 10-Meilen-Lauf (0663/9173203) Leonding
 20. 4. Crosslauf (07612/74659) Vöcklabruck
 20. BLV-Berglaufmeisterschaften u. 1. Berglauf (03357/46937) Aschau
 20. Cross-Cup Salzburg
 21. NÖN-Halbmarathon (01/5262474) St. Pölten
 21. 23. Frühjahrswaldlauf (02266/80650) Korneuburg
 21. LCC-Frühlingslauf (01/3303412) Wien
 27. 10-Meilenlauf (02215/2377) Andlersdorf
 27. Crosslauf (07722/63274-239) Braunau
27./28. Crosslauf-Weltmeisterschaften Belfast/GBR
 28. 10km-Frühlingslauf (0316/386074) Graz
 28. Murpromenaden-Halb-u. Marathon (0316/717944) Graz
 28. 2. Intersport-Eybl-Frühlingslauf (07224/65729) Asten
 28. 1. Zweibrückenlauf (02272/690341) Tulln

APRIL:

3. Frühlingslauf (0664/4200282) Payerbach
 5. 14. Jubiläumsstadtlaf (02252/62067) Baden
 5. 16. Auwaldlauf (05522/32744) Feldkirch/Gisingen
 5. 17. Osterstadtlaf (02752/52400-2513) Melk
 5. 4. Stadtlaf (07273/8577) Eferding
 5. 8. Int. Stadtlaf (03357/43242) Pinkafeld
 10. European 10.000m Challenge Barakaldo/ESP
 11. Lauf rund um den Wienerwaldsee (01/5262474) Pressbaum
 11. 4. HAWEI-ER-Frühlingslauf (01/9793707) Wien
 11. 19. Lauf zur Riegersburg (03352/54175) Fürstenfeld
11. 8. Int. Sport-Eybl-Halbmarathon, ÖÖLV-Seniorenms. (07242/25828) Wels
 11. 14. KSV-ADIDAS-Stadtlaf (03862/22501-246) Kapfenberg
 15. Austria Schullafcup (01/8038062) Wien
 17. 1. ULC-Aufbaumeting (0732/251983) Linz
 17. 11. Stadtlaf (02822/53901) Zwettl
 17. 14. Geländelauf mit Knirpeslauf (07676/8242) Brückmühl
 17. 14. Int. 10-50-100km-24-Stundenlauf (02244/3536) Langenzersdorf
 17. Ortslauf 10km Pillichsdorf
 18. 19. Straßenlauf (02763/2363) St. Veit
 18. 5. Int. Kirschblüten-Panorama-Lauf (02682/62531-138) Purbach
 18. 17. Volkslauf (0316/581596-49) Graz
 18. Frauenpower-1. ÖÖ. Frauenlauf (07224/65729) Linz
 23. 4. Sparkassen-Stadtlaf (05572/306-480) Dornbirn

24. KSV Wr. E-Werke-Meeting Wien
 24. 13. Frühjahrsmeeting Wels
 24. 15. Int. Sparkassen-Stadtlaf (07442/53877) Waidhofen/Ybbs
 24. 17. Franz-Birnauer-Gedenk-Lauf (02827/47538) Seebeinstein
 24. 12. Int. Dreibrückenlauf (0732/774863) Linz
 24. 13. Int. Andritzer Volkslauf (0316/683377) Graz
 24. 9. Donau-Halb- u. Marathon (01/227516) Bratislava-Hainburg
 24./25. 22. Nachwuchs-Mehrkampfmeeting St. Pölten
25. Österr. Halbmarathon-Staatsmeisterschaften Wien
 25. KLV-Halbmarathonmeisterschaften Wien
 25. SILV-Eröffnungsmeeting Leibnitz
 25. LCC-Praterlauf (01/3303412) Wien
 25. 12. Ausseerland-Vokslaf (03622/54218) Bad Aussee
 25. 3. Schönbrunnlauf (01/8038062) Wien
 25. 12. Alfred-Vogel-Gedenk-Lauf (02742/42113) Pottenbrunn
 25. 42. Johann-Pichler-Gedächtnis-Lauf (01/2121687) Wien
 25. BLV-Halbmarathonmeisterschaften u. 4. Halbmarathon (03358/2088) Stinatz
 25. Osttirol-Meile (01/8777454-11) Wien
 26.4-7.5. Hettlage Laufolympiade Wels
 28. Zipfer-Bahneröffnungsmeeting Gisingen
 29. Austria Schullaf-Cup (01/8038062) Wien
 30. KLC-Eröffnungsmeeting u. KLV-Staffelmeisterschaft Klagenfurt

16. Int. Läuferzehnkampf

13.-16. Mai in Kapfenberg

10 Bahnaufdisziplinen von 60 m bis 10.000 m an 4 Tagen - Gesamtwertung mittels Punktetabelle. Das Laufsportfest für Hobby- und Leistungssportler!

Information: Kapfenberger Sportvereinigung, Wiener Straße 60, 8605 Kapfenberg, Tel.: 03862/22070, Fax: 03862/28219.

MAI:

- 1./2. Geher Weltcup Deauville/FRA
 1. ÖÖLV-10.000m u. 4x400m-Meisterschaft Vöcklabruck
 1. 10. Raiffeisen-Schülermeeting Kundl
 1. 10. Kremstallaf (07227/8121) Neuhofen
 1. 11. Voralpenlauf (02768/8830) St. Aegyd
 1. 11. Volkslauf (02948/85735) Weitersfeld
 1. Raika-Berglauf (05236/53814) Zirl
 1. 16. Frühlingslauf (01/6094711) Vösendorf
 1. Weinviertel-Laufcup Falkenstein
 1. Salzburger Frühjahrslauf (0662/855107) Salzburg
 1. 4. Crosslauf (0039/474/401021) Oberwienbach/ITA
 1. Welschlauf (03454/7070-10) Ehrenhausen
 2. ATSV-Eröffnungsmeeting Linz
 2. Zipfer Bahneröffnungsmeeting Gisingen
 2. Sparkassen-Stadtlaf (0512/283837) Innsbruck
 2. 10km-Frühlingslauf (0316/366074) Graz
 2. 13. Int. Halstättersee-Rundlauf (06134/825515) Hallstatt
 2. Narzissenblütenlauf + Kinder u. Schülerlauf (04253/2409) Maria Elend
 2. 7. Volkslauf (07262/62564) Schwertberg
 2. 15. Landstrasser-Bezirkslauf (01/7123584) Wien

kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Abschmecken, den Sauerrahm unterrühren und mit Schnittlauch servieren.

Gefüllte Paprika

4 Paprika, 10 dag gekochter Vollkornreis, 10 dag Champignons, 10 dag Karotten, 3 Eßl. Topfen, 5 dag geriebener Käse, Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Öl, Tomatensauce, Erdäpfel.

Paprika aushöhlen, Champignons blättrig, die Karotten stiftelig schneiden und mit den gehackten Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Gekochten Vollreis, Gemüse, Topfen, Käse, Gewürze miteinander vermischen und in die Paprika füllen. In eine feuerfeste Form stellen, mit passierten Tomaten begießen und im Rohr ca. 30 Minuten

weichdünsten. Sauce abschmecken und mit Petersildröpfeln servieren.

Gebackene Topfentorte

Teig: 10 dag Butter, 1 Dotter, 8 dag Honig, 18 dag Vollkornmehl, etwas Milch.

Fülle: 5 dag Butter, 7 dag geriebene Nüsse, 5 dag Zucker, 1 weiche zerdrückte Banane, 3 Eidotter, 50 dag Topfen, 3 Eiklar, Zitronenschale.

Man bereitet einen Mürbteig und stellt ihn 30 Minuten in den Kühlschrank. Eischnee schlagen. Die restlichen Zutaten der Fülle verrühren, zum Schluß den Schnee unterheben. 2/3 des Teiges in eine Tortenform legen, darauf die Fülle verstreichen und mit dem restlichen Teig (in Streifen geschnitten) ein Gitter legen. Bei 170 Grad ca. 1 Stunde backen.

Gutes Gelingen wünscht Euch
 SANDRA BAUMANN

Fahrrad-Flugkoffer

zu vermieten.

Sehr stabil - leichter und sicherer Transport deines wertvollen Rades oder Bikes.

Pro Woche: S 500,-

Tel.: 0664/2545054

Land & Leute

Israel

Hauptstadt: Jerusalem

(international nicht anerkannt)

Größe: 20.770 km²

Bevölkerung: 5,9 Millionen

Religionen: 80,2 % Juden

14,9 % Muslime

3,2 % Christen

1,7 % Drusen u.a.

Geographisch gehört Israel zu Asien, kulturell (damit auch sportlich) zu Europa, klimatisch eher zu Afrika. Seine Wüsten sind die nördlichsten der Welt. In weniger als drei Flugstunden ab Wien ist der Gast im gelobten Land. Israel bedeckt eine Fläche, die der Größe Niederösterreichs entspricht. Von Entfernungen zu reden, ist Übertreibung. Seine Meere sind Meerchen. Die Natur: Wüst bis üppig. Die Landschaft: Unberührt bis phantastisch. Die Kultur: MultiKulti.

Milde Temperaturen im Herbst, Winter und Frühling beflügeln Sportler, die Körper und Seele trainieren wollen. Das mineralreiche Wasser des Toten Meeres, die heißen Quellen in den Badeorten und die sauerstoffreiche Luft sind grundlegende Bedingungen zum Aufbau und Training von Muskeln, Gelenken und Knochen. Die Sportzentren haben Fitnessanlagen, Tennisplätze,

FitLike®

fit und vorn

http://www.fitlike.at/fitlike

Schwimmbäder, Laufbahnen und Turnhallen (ohne Tartan). Aber wer braucht schon einen Turnsaal, wo der Winter mit einem Temperaturminus von plus 15 Grad zuschlägt?

Die Familie kommt mit! Zum Baden, Surfen und Segeln. Landratten erkunden die Gegend per Jeep, hoch zu Ross oder mit dem Mountainbike. Der Aktivurlauber entdeckt: Jahrtausendealte Spuren im Sand. Grüne Wunder in Galiläa. Die Vielfalt der Kulturen und den Reichtum der Religionen in Jerusalem. Fundamentale Überzeugungen in Massada. Kollektive Ideale im Kibbuz. Lebendige Geschichte überall.

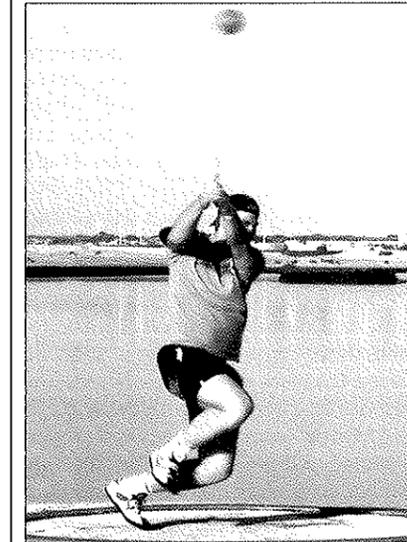
Fast alle Israeli sprechen Englisch, viele Deutsch. Die Menschen sind freundlich und entgegenkommend, nicht aufdringlich. Für den Flug nach Israel ist lediglich der Reisepaß nötig (noch mindestens 6 Monate gültig; kein Visum, keine Impfungen!). Strikte Sicherheitsvorkehrungen dienen dem Schutz der Reisenden. Unterkünfte: Vom komfortablen 5-Stern-Hotel bis zum einfachen, sauberen Jugend-Gästehaus mit Mehrbettzimmer. Essen: Üppige Frühstücksbuffets mit Salaten, Käse, Eier, Fisch, Kuchen, Marmeladen und Früchten. Der Mittagsimbiss beschränkt sich meist auf Fleisch oder Fisch mit vielen Beilagen. Abends ist die Zeit ausgiebiger Menüs, die mit Salaten und Oliven beginnen und mit Süßspeisen und Obst den Tag beschließen.

Viele Grüße aus...



...Lanzarote / Spanien

vom Trainingslager die Hammerwerfer von UKJ Wien
 "1999 wird ein Hammer!"



Ham-Meer-Werfer Benjamin SIART

...Ponta da Piedade / Portugal

vom "Weidlinger"-Trainingslager zehn Athleten aus mehreren öö. Klubs
 "Wer fragt im Sommer nach dem Verein?"

...Havanna / Kuba

vom Trainingslager mit kubanischen Weltmeistern
Hochsprung-Junioren-Europameisterin Linda Horvath und Dreisprung-Staatsmeisterin Katrin Pieringer
 "Anschauungsunterricht bei Sotomayor, Pedroso & Co."

...Lanzarote / Spanien

vom Trainingslager im Club Lasanta Österreichs
SPORTHILFE Zehnkampf-Team
 "Daley Thompson hat vorbeigeschaut."



BEGNADETE KÖRPER. Österreichs Zehnkämpfer bekräftigten ihre Kartengröße: Klaus AMBROSCH, Michael SCHNALLINGER, Roland SCHWARZL, Thomas WEILER, Thomas TEBBICH und (mit Leibchen) Trainer JOSEF SCHMIDL.

Schrittweise ins Ich

Das mobile Lazarett

von CHRISTINE ILLETSCHKO



Leise rieselt der Schnee, das Verkehrschaos wird langsam aber sicher undurchdringlich. Ich sehe aus dem Fenster den tanzenden Flocken zu. Ein Abend zum Glühwein trinken und Kuscheln zu zweit. Da ersteres meiner Kondition schaden würde und es mir an letzterem mangelt, überlege ich, trainieren zu gehen. Aus dem Radio ertönt herzerweichend die Titelmelodie zu Titanic. Jetzt reicht's. Ich schlüpfte in meine Winterdress, ziehe die Schuhe an und stülpe die Mütze über den Kopf. Kaum trete ich aus dem Haus, umklammert mich Eiseskälte. Nach dem ersten Kilometer läßt das Frieren langsam nach. Arme, Beine und alles dazwischen Befindliche wird, da der "Motor" nun langsam läuft, warm. Im krassen Gegensatz dazu bleibt mein Gesicht eisig starr. Meine Nase ähnelt einem Stopplicht. Tränen, die der Wind in die Augen treibt, gefrieren. Alles ringsum ist in einen dicken, weißen Mantel gehüllt. Meine Füße hinterlassen regelmäßige Spuren im unberührten Schnee. Ich komme mir vor, wie die Schmalspurbahn im Zillertal, so sehr dampft und qualmt mein Atem.

Sehnsucht nach Sonne

In dieser Jahreszeit fällt das Trainieren schwer. Am frühen Morgen verlasse ich das Haus bei Dunkelheit, und abends kann ich nur kurze Zeit das Laufen in der Sonne, so sie scheint, genießen, ehe es wieder, viel zu rasch, dunkel wird. Einheiten bei Tageslicht bleiben den Wochenenden vorbehalten.

Wenn es schneit, sind Abendläufe etwas angenehmer. Das Licht der Wegbeleuchtung bringt die Kristalle zum Funkeln und Glitzern. Der Mond tut das Seine und es wird heller und freundlicher. Weit aus schlimmer sind jene Tage und Abende mit wolkenverhangenem Himmel, oder Nebel, der immer tiefer und dichter über die Landschaft kriecht und die Sicht raubt. Stunden, in denen naßkalte Feuchtigkeit jede kleinste Verletzung in Erinnerung ruft und die Sehnsucht nach Sonne und Wärme grenzenlos wird. Trotzdem dient genau diese Zeit im Jahr der grundlegenden Vorbereitung für sämtliche Laufvorhaben der kommenden Saison. Wer diese Monate nützt, Härte, Zähigkeit und Disziplin aufbringt jetzt durchzuhalten, hat gute Chancen, Erfolge zu erzielen.

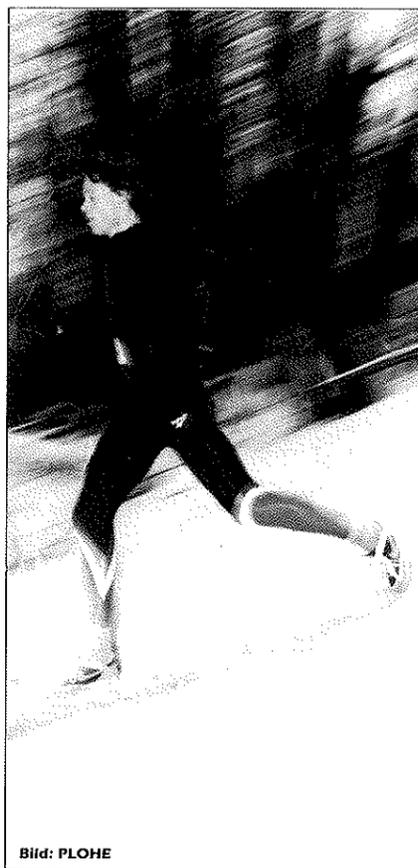


Bild: PLOHE

Intervall ist kein Vergnügen

Ein Blick auf die Uhr zeigt mir: Eingelaufen ist genug. Also jetzt los! Die mühsamste meiner Trainingseinheiten beginnt. Intervall: Losgeprescht, Puls hinauf gejagt, auf Fußstellung, angehobene Beine, regelmäßigen Atem und den richtigen Rhythmus geachtet! Gibt es tatsächlich jemanden, dem diese Einheit Spaß macht?

Immer wieder fallen mir zu diesem Zeitpunkt die "Top Ten" der Volkslaufszene ein. Mühelos und gazellen-gleich ist ihr Lauf anzusehen. Eine der "Schnellen" erklärte mir auf meine Frage diesbezüglich: "Mußt halt noch ein bißchen üben!" Ich habe ernsthaft darüber nachgedacht und bin zu dem Schluß gekommen, daß mein Mangel an Geschwindigkeit nicht zwangsläufig ein Mangel an Fleiß bedeutet. Zweifellos gibt es an uns Hobbyläufer immer einiges zu verbessern. Trotzdem bin ich nach Studium diverser Fachliteratur zur Erkenntnis gekommen, daß ich aus meinem Körper lediglich herauszuholen vermag, was drinnen ist. Fleiß und Eifer können nur begrenzt mangelndes Talent

aufwiegen. Was soll's? Sport soll Freude machen. Die wenigsten von uns werden Topathleten. Ich versuche weiterhin Ratschläge jener, die es wissen müßten, zu befolgen. Auch wenn ich, wie viele andere, nie unter den ersten Dreien des Gesamtfeldes zu finden sein werde, freue ich mich meiner kleinen Erfolge.

Ein bißchen auskeuchen, zur Ruhe kommen, den Puls erholen - und weiter geht's mit dem nächsten Tempolauf. Ich muß mich konzentrieren, um bei diesen Bedingungen eine Verletzung zu vermeiden.

Unwillkürlich fällt mir der Crossbewerb in Andlersdorf letzten Sonntag ein. Der Boden war beinhart gefroren. Jede Unebenheit konnte zur Falle werden. Den Hang steil bergab, galt es zwischen Erdhügeln und Grasbüscheln seinen Tritt zu finden, wenn möglich schneller als die Konkurrenz. Einen Teich entlang, über Steine und Wurzeln den nächsten Hang hinauf. Der Puls kam nicht dazu, sich einzupendeln. Einen Rhythmus zu finden war nicht möglich. Weiter führte der Kurs den Hügel hinunter über von Rauhref überzogene Grasmatten, die Runde um Runde mehr zur Rutschbahn wurden. Natürlich wäre dieses Terrain kein Problem für unsere Europameisterschaftsteilnehmer. Für mich war es eine Herausforderung. Von jenen, die sich im Eifer des Gefechts zu Duellen hinreißen ließen, bezahlte manch einer den Übermut mit Muskelzerrung und Knöchelverletzung.

Sie laufen doch

Es hat zu Schneien aufgehört. Wieder eine kurze Verschnaufpause zwischen den Abschnitten, in denen mir bei aller Mühe die Luft weg bleibt.

Wieder gleiten meine Gedanken ab. An manchen Trainingstagen kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, von einem mobilen Lazarett umgeben zu sein.

Ein Kollege versucht nach einer Operation an der Ferse seine Kondition wieder aufzubauen. Dem Nächsten steht ein ähnlicher Eingriff bevor. Und sie laufen doch! Über Zerrungen und Muskelverhärtungen wird geklagt, wenn auch nur leise. Von Schmerzen im Knie oder Knöcheln, Entzündungen der Beinhaut oder "beleidigten" Ischiasnerven ganz zu schweigen. Eine Grippe oder Erkältung, die noch nicht abgeklingen ist, wird höchstens nebenbei erwähnt. Bedauernd stellt man fest, daß dem Dehnen und Strecken viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Spitzenreiter im Feld der "Tapferen" ist mein Freund, der mit einem gebrochenen und verschobenen Lendenwirbel und Entzündung im Fersenbereich weiterhin versucht,

Trainingszeiten zu verbessern, um seine Chancen auf beste Plazierungen bei sämtlichen Bewerben zu steigern. Ratschläge schwirren von einem zum anderen, wie diverse Verletzungen best- und schnellstmöglich heibar sind: Topfenwickel, Eis oder Hitze-packungen, Cremes und Salben, Propolis oder Pferdefluid. Versucht wird alles. Favorits sind die Geheimtipps der Namen und Adressen jener Ärzte, die alle "Wehwehchen" in atemberaubender Geschwindigkeit, wenn geht vorgestern, und auf Dauer heilen.

Natürlich erklären mir die Betroffenen, daß sie den Körper mit der Kraft ihres Willens zwingen können, zu funktionieren, egal, wie angeschlagen sie sind. Nach Beenden des Trainings, wenn sie sich unbeobachtet glauben, hinken sie zur Dusche.

Die Crosslauf-Institution Neuhofen

NEUHOFEN. Die Bewerbe zum Neuhofner Geländecup sind nicht mehr aus der Winterlaufszene wegzudenken. Was den Wienern die Cricket-Cupläufe, ist dem Oberösterreich Neuhofen. Um die Form zu testen, kommt fast alles, was im Land Ob der Enns Rang und Namen hat ins Kremstal. Eine, seit Jahren "fast" idente Strecke garantiert bei objektiver Einschätzung der Bodenbeschaffenheit den Vergleich über Jahre. Lokalmatador Eugen Sorg (Union Neuhofen) bestimmte auf seiner "langen" Hausstrecke. Nur als ihn Halbmarathon-Staatsmeister Christian Pflügl (LCAV doubrava) im zweiten Lauf forderte, mußte er aus sich herausgehen. Auf der "Kurzen" gab Thomas Bosnjak (LCAV doubrava) nach mehrjähriger Wettkampfabstinenz ein erstaunliches Comeback.

Bei den Damen dominierte Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) die ersten Läufe, ehe es im dritten zum spannenden Aufeinandertreffen Mayr, Alexandra Kumpf und Sandra Baumann (beide ULC -Oberbank) kam, das Baumann knapp vor Mayr entschied. **ADWO**

Neuhofner Geländecup:

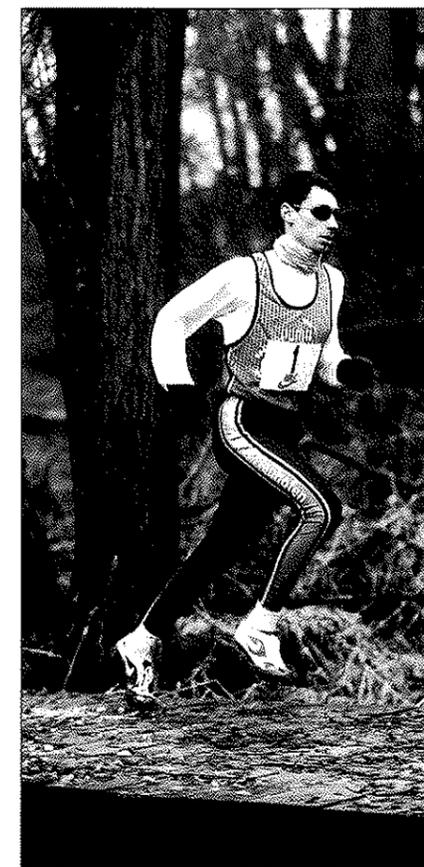
9. Jänner, 1. Lauf
MÄNNER Langstrecke (10.740 m):
1. Eugen Sorg (U. Neuhofen, 1. AK 30) 37:25, 2. Heinz Planitzer (2. AK 30) 37:34, 3. Egon Schmalzer (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 38:01.
AK 50:
Josef Kutnohorsky (U. Wels) 43:03.
AK 60:
Johann Hofstätter (U. Gmunden) 51:37.
MÄNNER Kurzstrecke (4.830 m):
1. Hubert Maier (U. Naturfabrik Ahorn) 16:00, 2. Max

Im Stillen frage ich mich, ob diese Verhalten nicht Besessenheit widerspiegelt. Soll ich meine Mitstreiter ob ihrer Willenstärke bewundern, oder wegen ihrer Unvernunft bedauern?

Ein Blick auf die Uhr reißt mich aus meinen Gedanken. Ich habe mein Plansoll geschafft und trabe nach Hause.

Jetzt friere ich nicht mehr. Morgen steht eine leichtere Einheit am Programm, danach Aerobic und der erholsamste Teil - Sauna. Zum Training gehört auch die nötige Regeneration, die meinereins meist verabsäumt.

ERSTE BANK



ÜBER DIE BRÜCKE zum Gesamtsieg beim Neuhofner Geländecup. Lokalmatador Eugen SORG gewann alle drei Einzelkonkurrenzen.
Bild: PLOHE

Springer (LG AU Pregarten) 16:26, 3. Andreas Nickenig (ASK Nettleingsdorf-Spk.) 16:29.
JUGEND (3.650 m):
Wolfgang Bergthaler (U. Ebensee) 13:31.
SCHÜLER (2.460 m):
Patrick Schneider (Amateure Steyr) 9:12.

FRAUEN (3.650 m):
1. Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 14:16, 2. Gabriele Schuster (ULC Linz-Obb.) 14:38, 3. Franziska Gruber (ULG Waldhausen, 1. AK 30) 14:53.
JUGEND (2.460 m):

Helga Kirchleitner (LAC Nationalpark Molln) 10:29.
SCHÜLER (1.280 m):
Timea Feher (ATSV St. Martin/Traun) 4:46.

23. Jänner, 2. Lauf

MÄNNER Langstrecke (10.740 m):
1. Eugen Sorg (U. Neuhofen, 1. AK 30) 34:39, 2. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 34:41, 3. Josef Beyer (U. Naturfabrik Ahorn, 2. AK 30) 36:26.
AK 40:
Egon Schmalzer (LG AU Pregarten) 36:54.
AK 50: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 40:50.
AK 60:
Johann Hofstätter (U. Gmunden) 51:00.
MÄNNER Kurzstrecke (4.830 m): 1. Thomas Bosnjak (LCAV doubrava) 15:29, 2. Andreas Nickenig (ASK Nettleingsdorf-Spk.) 15:46, 3. Stefan Berger (U. Neuhofen) 15:51.
JUGEND (3.650 m):
Christian Birngruber (U. Naturfabrik Ahorn) 12:53.
SCHÜLER (2.460 m):
Rene Ilbauer (ULG Waldhausen) 8:55.

FRAUEN (3.650 m):
1. Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 13:30, 2. Margit Egelseder (LG Kirchdorf, 1. AK 30) 14:32, 3. Silvia Anzinger (ATSV Kell Linz, 2. AK 30) 15:05.
JUGEND (2.460 m):
Bianca Inel (ULC Linz-Obb.) 9:39.
SCHÜLER (1.280 m):
Bianca Placek (SHS Haid) 4:19.

6. Februar, 3. Lauf

MÄNNER Langstrecke (10.740 m):
1. Eugen Sorg (U. Neuhofen, 1. AK 30) 37:19, 2. Egon Schmalzer (LG AU Pregarten, 1. AK 40) 38:31, 3. Andreas Zeintl (U. Neuhofen, 2. AK 30) 39:39.
AK 50:
Josef Kutnohorsky (U. Wels) 44:21.
AK 60:
Johann Hofstätter (U. Gmunden) 54:17.
MÄNNER Kurzstrecke (4.830 m):
1. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 15:37, 2. Thomas Bosnjak (LCAV doubrava) 16:23, 3. Georg Mlynek (ALC Leodning) 16:30.
JUGEND (3.650 m):
Christian Birngruber (U. Naturfabrik Ahorn) 14:12.
SCHÜLER (2.460 m):
Rene Ilbauer (ULG Waldhausen) 9:22.

FRAUEN (3.650 m):
1. Sandra Baumann (ULC Linz-Obb.) 13:48, 2. Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 13:51, 3. Margit Egelseder (LG Kirchdorf, 1. AK 30) 15:00.
JUGEND (2.460 m):
Bianca Inel (ULC Linz-Obb.) 9:53.
SCHÜLER (1.280 m):
Nicole Wagner (Amateure Steyr) 4:53.

Gesamtwertung Endstand nach 3 Läufen

MÄNNER Langstrecke:
Roland Froschauer (LG AU Pregarten) 56 Pkte.
AK 30:
Eugen Sorg (U. Neuhofen) 75.
AK 40:
Egon Schmalzer (LG AU Pregarten) 75.
AK 50:
Josef Kutnohorsky (U. Wels) 50.
AK 60:
Johann Hofstätter (U. Gmunden) 75.
MÄNNER Kurzstrecke:
Thomas Bosnjak (LCAV doubrava) 45.
JUGEND:
Christian Birngruber (U. Naturfabrik Ahorn) 65.
SCHÜLER:
Rene Ilbauer (ULG Waldhausen) 70.

FRAUEN:
Andrea Mayr (ÖTB ÖÖ) 70 Pkte.
AK 30:
Margit Egelseder (LG Kirchdorf) 70.
JUGEND:
Helga Kirchleitner (LAC Nationalpark Molln) 65.
SCHÜLER:
Nicole Wagner (Amateure Steyr) 70.

MANNSCHAFT:
1. Amateure Steyr 649 Pkte, 2. ULC Linz-Obb. 567, 3. U. Neuhofen 355.

Rückblick, Weitblick, Durchblick ...

LEICHTATHLETIK

Eine wundersame Laufgeschichte

von und mit  WUNDSAM

IAAF World-Cross-Rennen 98/99:

Die Weyermansche Unschärferelation oder: Warum gestiegenes Niveau nicht unbedingt eine verminderte Chance sein muß

Das Ziel des Leichtathletik-Weltverbandes IAAF, die World-Cross-Challenge (= Crosslauf-Weltcup) weiter aufzuwerten, ist aufgegangen. Aus den ursprünglich elf Cuprennen wurden sechs ausgewählt und inklusive der Weltmeisterschaft zum neuen Cup zusammengefaßt. Die Dichte an Spitzenleuten wurde damit noch einmal deutlich angehoben. Siehe etwa beim Auftakt in Brüssel (20.12.), wo Leute wie Lebid (Europameister 98), W. Boit Kipketer oder Roncero nicht unter den ersten dreißig eintrudelten. Die übrigen fünf Rennen wurden zu den World-Permit-Cross-Meetings zusammengefaßt. Auf den ersten Blick würde man

das Niveau dieser Rennen tiefer vermuten, da sie, jetzt nicht mehr im Cup, auch das Hauptkriterium von 15 qualifizierten Weltklasseathleten (10 bei den Damen) nicht mehr erfüllen müssen. Das ließe auf erleichterte Möglichkeiten zum Erreichen der neugeschaffenen ÖLV-WM-Qualifikationskriterien hoffen, die alle elf Konkurrenzen als Qualifikationsrennen vorsehen. Doch "Zack-Zement", im Moment versuchen scheint's alle Veranstalter der IAAF zu beweisen, daß sie zu unrecht nicht zum Cup gehören und so hat sich die Spitze auch in diesen Rennen deutlich verdichtet. War ich in Belfast vor zwei Jahren mit dreieinhalb Minuten Rückstand

44., wurde ich heuer mit 2:25 auf Hendrik Ramaala (Südafrika) auch nur 39ter. Trotz der persönlichen Genugtuung des Sieges über 3.000-Meter-Hindernis-Europameister Kallabis (Deutschland), war ich vom geforderten 20. Platz Hochhäuser entfernt. Die letzten Jahre wären beide Ergebnisse immer knapp um den erträumten 20. Platz, und knapp an der zusätzlich geforderten Zeitrückstandsklausel gewesen.

Doch nicht nur dem Middle-of-this-Pack-Athleten treibt das Laktat bis in die Zehennägel. Auch bei den Spitzenmännern geht's eng her. Heuer gab's noch keinen, der zweimal gewonnen hat, wodurch der Cup recht spannend zu werden scheint.

Auch Leichtathletik-Sterne wie Crosslauf-Europameisterin und Vielstarterin Paula Radcliff (Großbritannien) bekommen den Druck zu spüren. In vier IAAF-Rennen konnte sie nie gewinnen und mußte sich ungewohnt mehrmals mit Plätzen hinter anderen Blondinen (alles recherchiert und kontrolliert / garantiert echt) abfinden. In Brüssel und Durham fand sich zweimal (wie auch Gete Wami) Leichtgewicht Annemarie Sandell (Finnland) vor ihr am Champagnerstand ein. In Belfast war's die Schweizerin Anita Weyermann, die sich da wohl sagte: "Nochjassen isch nüt, Grind inni und säckle", wonach sie wieder einmal alle angereisten afrikanischen Wunderläuferinnen, sich wundernd, hinten laufen ließ.

Was mich die einfache mathematische Formel erkennen ließ: Gestiegenes Niveau = Gesunkene Chancen = Gestiegene Herausforderung = (katalysiert mit der Weyermanschen Unschärferelation) Gesunkener Respekt = Gesteigerte Leistung. Also im Grunde alles beim alten: Grind inni und säckle! Grind inni und säckle! Und siehe da in Tourcoing (Frankreich) eine Woche später: Auf längerer, schwererer Strecke mit (Immerweniger-)Respektabstand von 2:05 Minuten auf Julius Kiptoo (Kenya) erspurte ich schon den 32. Platz. Und weiter ... Grind inni und säckle! Grind inni und säckle! Grind inni und säckle!...

PETER WUNDSAM

A Stück vom Läuferglück

Winter

Ihr ischt so kalt
Sie bleibt im Bett
bei minus zwölf
isch d'Wintersunna halt
nur aus der Stubn nett
da tätn d'Wölf
am liabschtn innakommen
sich hintern Ofen hocken
und frech drauf baum
das ma's bei solche Minussummen
it wieder viralocken
it wieder ausiehaun
Sie tät scho auf die (armen) Viecher
schann

I muaß in Wald
ab in die Schuach
bei minus zwölf und mehr
isch d'Wintersunna halt
als wie a Buach
welchs isch no leer
als wie a Bild
des koanar no ersann
weil so a Pracht
mit Farb'n klar und wild
nur die Natur erfind'n kann
was in mir so a Luscht entfacht
a so a Luscht zum Laufen macht

I renn schu bald
mei Schritt pocht weich
auf's kalte Eis
a Flocken fällt
ins Gesicht a so unendlich leicht
wie das unendlich weiß
strahlt heut des Feld
I fühl mi frisch
an langen Schritt
koa Schatz koa Geld der Welt
koa Iso-Gmisch
reißt mi so mit
macht mi so unbezwingbar fit

I renn zwoa Stund
rund uman Sea
durchs Paradies
I mächt I kunnt
auf ewig laufen durchn Schnee
die Laune macht mir heut nix mieß
da kumm was will
da kumm wer mag
kaum bin I zrück
isch's eh schu Schluß mit still
doch heut hab i koa Plag
...heut geh I her und pflück
mir no a Stück vom Läuferglück

... und dann schu bald
ab in die Schuach
i muaß in Wald...

TELEGRAMM

9. Jänner, Kitzbühel: TLV-Wintercrosslauf
Kitzbühel im Jänner: Tiefwinterlich die Landschaft, "gatschig" der Boden, hinter den Erwartungen die Anzahl der Teilnehmer - 90 crosseten um den Schwarzsee. Gerald Habison vom veranstaltenden LSV Kitzbühel und Veronika Swidrak (LG Pletzer Hopfgarten) holten sich die Siege.
MÄNNER (8.490 m): 1. Gerald Habison (LSV Kitzbühel, 1. AK 30) 29:16, 2. Rainer Steinberger (LT Breitenbach, 2. AK 30) 29:26, 3. Alois Egger (TS RAIKA Schwaz, 1. AK 40) 29:55, AK 50: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 31:51, AK 60: 1. Willi Hölzl (GER) 32:20, 2. Hans Kreidl (LCT Zillertal) 42:38, AK 70: Kurt Fasser (LSV Kitzbühel) 44:12. JUNIOREN: Stephan Kleinrubatscher (ASV Inzing) 32:58, JUGEND (2.360 m): Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) 7:39, SCHÜLER: Wolfgang Astner (LG Decker Itter) 8:25.
FRAUEN (5.660 m): 1. Veronika Swidrak (LG Pletzer Hopfgarten) 22:00, 2. Elke Walch (LG Decker Itter, 1. AK 30) 23:39, 3. Michaela Knopf (GER, 2. AK 30) 25:29, AK 40: Barbara Exenberger (LG Pletzer Hopfgarten) 27:04, JUNIOREN: Elisabeth Fritz (ASV Inzing) 27:18, SCHÜLER (2.360 m): Sarah-Anna Mayr (TS Kufstein) 9:55.

16. Jänner, Salzburg: REEBOK-Rif-Cross
130 Läuferinnen und Läufer erlebten bei hervorragenden äußeren Bedingungen einen herausfordernden Weltbewerb. Die Zuschauer kamen im Männerrennen in den Genuß des interessanten und spannenden Kampfes zwischen dem Tiroler Thomas Ebner (IAC Orthosan) und dem jungen Salzburger Reinhard Beikirchner (ÖTB). Ein Sturz Beikirchners in der letzten Runde verhinderte möglicherweise die Überraschung. Martina Winter (Union Salzburg) siegte bei den Damen mit überzeugender Leistung. Starke Nachwuchsfelder stimmten Union Salzburgs Obmann Ernst Grössinger zufrieden.
6 Grad, heiter
MÄNNER (4 km): 1. Thomas Ebner (IAC Orthosan) 12:32, 2. Reinhard Beikirchner (ÖTB Salzburg) 12:41, 3. Paul Dietrich (URC Bike Store) 12:43, AK 40: Klaus Wagner (LAC Salzburg) 13:43, AK 50: 1. Willi Hölzl (GER) 14:13, 2. Gerhard Schmidt (ASV Salzburg) 15:15, JUNIOREN: Emanuel Huber (ÖTB Salzburg) 13:41, JUGEND (2 km): Oliver Pink (U. Salzburg) 6:37, SCHÜLER: Christoph Kummer (U. Salzburg) 7:02.
FRAUEN (4 km): 1. Martina Winter (U. Salzburg) 14:03, 2. Eva Trost (GER) 14:38, 3. Andrea Zirknitzer (LAC Salzburg) 15:50, JUGEND (2 km): Ulrike Kaut (U. Salzburg) 8:56, SCHÜLER: Rebecca Armstorfer (ASV Salzburg) 8:20.

INTERSPORT-Crosslaufserie, Lustenau:
2. Jänner, 3. Lauf
MÄNNER (15 km): 1. Roland Wille (LIE, 1. AK 35) 49:12, 2. Stefan Kehl (SUI) 50:42, 3. Martin Dobler (LG Montfort, 1. AK 30) 50:55, AK 40: Martin Reiner (SV Lochau) 51:28, AK 45: 1. Gallus Wirth (SUI) 57:23, 2. Josef Lukasser (ULC Bludenz) 57:32, AK 50: Bertram Solic (Saeco Power Team Koblach) 54:29, AK 55: Eugen Loacker (LG Montfort) 58:51, AK 60: Wigbert Hammerer (LSG Vorarlberg) 59:43, AK 65: Alois Brotzge (ULC Bludenz) 1:12:21, JUNIOREN (4 km): Benedikt Hartmann (ULC arido Dornbirn) 12:37, JUGEND: Claudia Ammann (Berneck) 14:22, SCHÜLER: 1. Daniel Fäh (LIE) 16:15, 2. Gerhard Groß (TS RAIKA Gisingen) 16:21.
FRAUEN (15 km): 1. Brigitte Ellensohn (WSV Zumtobel) 1:02:54, 2. Monika Ammann (Berneck) 1:05:39, 3. Edeltraud Frei (Berneck) 1:07:41, JUNIOREN: Pia Schütz (SUI) 15:07, JUGEND: 1. Denise Wüst (SUI) 15:11, 2. Friederike Heinze (ULC arido Dornbirn) 16:30, SCHÜLER: Nadine Eugster (SUI) 16:10.
16. Jänner, 4. Lauf
MÄNNER (6 km): 1. Roland Wille (LIE, 1. AK 35) 18:30, 2. Bruno Stadelmann (SV Buch) 18:43, 3. Thomas Meier (SUI) 18:49, AK 30: Martin Dobler (LG Montfort) 19:32, AK 40: Martin Reiner (SV Lochau) 19:45, AK 45: 1. Gallus Wirth (SUI) 21:47, 2. Amin Loacker (LG Montfort) 22:25, AK 50: 1. Joggi Gamber (SUI) 21:39, 2. Bertram Solic (Saeco Power Team Koblach) 22:17, AK 55: Max Tenschert (LSG Vorarlberg) 23:16, AK 60: Wigbert Hammerer (LSG Vorarlberg) 23:06, AK 65: 1. Christian Vetsch (SUI) 23:47, 2. Josef Hagen (TS Lustenau) 26:35, JUNIOREN (3 km): Benedikt Hartmann (ULC arido Dornbirn) 9:03, JUGEND: Christof Ammann (Berneck) 10:18, SCHÜLER: Frederik Groß (TS RAIKA Gisingen) 11:44.
FRAUEN (6 km): 1. Brigitte Ellensohn (WSV Zumtobel) 24:21, 2. Monika Ammann (Berneck) 24:29, 3.

Waltraud Huber (Tri Team Bludenz) 25:31, JUNIOREN (3 km): Cornelia Heinze (ULC arido Dornbirn) 10:18, JUGEND: 1. Denise Wüst (SUI) 10:50, 2. Elisabeth Jeltzinger (Sportgymnasium Dornbirn) 11:33, SCHÜLER: Nadine Eugster (SUI) 11:40.
30. Jänner, 5. Lauf
MÄNNER (18 km): 1. Roland Wille (LIE, 1. AK 35) 1:01:08, 2. Martin Dobler (LG Montfort, 1. AK 30) 1:02:10, 3. Ralph Staudach (LSG Vorarlberg, 2. AK 30) 1:02:40, AK 40: 1. Alex Thür (SUI) 1:04:56, 3. Siegfried Hagen (Tri Team Lustenau) 1:07:48, AK 45: Josef Lukasser (ULC Bludenz) 1:11:07, AK 50: Bertram Solic (Saeco Power Team Koblach) 1:05:28, AK 55: Wolfgang Schmid (LSG Vorarlberg) 1:10:48, AK 60: Wigbert Hammerer (LSG Vorarlberg) 1:14:02, AK 65: Christian Vetsch (SUI) 1:17:02, JUNIOREN (6 km): Benedikt Hartmann (ULC arido Dornbirn) 19:51, JUGEND: Christof Ammann (Berneck) 23:04, SCHÜLER: Christof Zeitl (LT Bützel) 26:20.
FRAUEN (18 km): 1. Brigitte Ellensohn (WSV Zumtobel) 1:16:40, 2. Monika Ammann (Berneck) 1:18:53, 3. Waltraud Huber (Tri Team Bludenz) 1:21:50, JUNIOREN (6 km): Cornelia Heinze (ULC arido Dornbirn) 22:05, JUGEND: Friederike Heinze (ULC arido Dorn-

Prexser (LT Gmünd) 27:19.
30. Jänner, Tourcoing / FRA:
Cross Auchan Lille Metropole
Peter Wundsam (LCC Wien) erreichte beim Crosslauf in Tourcoing in Frankreich als 32. das Ziel. Das waren zwölf Plätze über der ÖLV-Bedingung für die Weltmeisterschaftsqualifikation, aber mit 31:18 Minuten für 9,7 Kilometer hielt sich der Tiroler nur 2:06 Minuten hinter dem Sieger, Julius Kiptoo (Kenya). In Prozenten bedeutete das einen Rückstand von 6,7, womit Wundsam nur eine Sekunde über den als Alternative zur Platzierung geforderten 6,66 Prozent blieb.
4 Grad, sonnig
MÄNNER (9,7 km): 1. Julius Kiptoo (KEN) 29:12, 2. Faustlin Baha (TAN) 29:18, 3. Laban Chege (KEN) 29:32, ... 32. Peter Wundsam (LCC Wien) 31:18.

7. Februar, Vilamoura / POR:
Almond Blossom Crosslauf
Zum Abschluß seines vierwöchigen Trainingslagers in Portugal lief Günther Weidinger (IGLA Harmonie) den Lauf zur IAAF-Cross-Challenge in Vilamoura. Der Vierte der Crosslauf-Europameisterschaften büßte auf den siegreichen Kenyaner Thomas Nyariki 1:41



GRENZÜBERGREIFENDE Lustenauer Crosslaufserie. Schweizer, Deutsche und Österreicher zählen zum Stammpublikum, der Liechtensteiner Roland WILLE (Startnummer 109, neben ihm mit 44 Felix Karu) ist ein Stammsieger.

Minuten über zehn Kilometer ein und belegte Rang 23.
10 Grad, bedeckt
MÄNNER (10 km): 1. Thomas Nyariki (KEN) 29:39, 2. Paul Koech (KEN) 29:49, 3. Paulo Guerra (POR) 30:00, ... 23. Günther Weidinger (IGLA Harmonie) 31:30.
8. Februar, Kundl:
RAIFFEISEN-Crosslauf
MÄNNER (8 km): 1. Gerald Habison (LSV Kitzbühel, 1. AK I) 27:53, 2. Rainer Steinberger (LT Breitenbach, 2. AK I) 28:21, 3. Alois Egger (TS RAIKA Schwaz, 1. AK II) 28:47, AK III: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 29:02, AK IV: Hans Kreidl (LCT Zillertal) 39:22, JUNIOREN (3 km): Michael Schmidmayr (TUS Raubling) 11:14, JUGEND: Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) 11:06, SCHÜLER (2 km): Herbert Kopp (LCT Zillertal) 7:02.
FRAUEN (3 km): 1. Veronika Swidrak (LG Pletzer Hopfgarten) 11:21, 2. Elke Walch (LG Decker Itter, 1. AK I) 12:18, 3. Barbara Exenberger (LG Pletzer Hopfgarten, 1. AK II) 12:50, JUNIOREN: Elisabeth Fritz (ASV Inzing) 13:28, JUGEND (2 km): Simone Refoksky (TUS Raubling) 8:20, SCHÜLER: Sarah Anna Mayr 53:42.

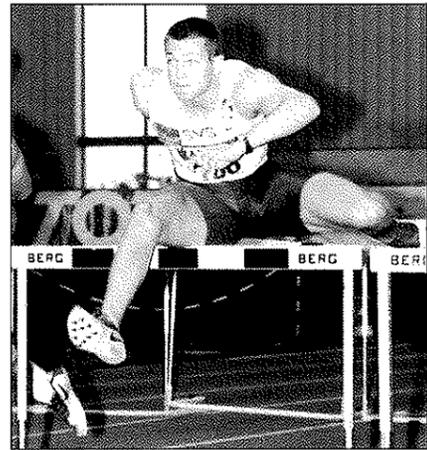
3-Städte-Cross-Cup:
24. Jänner, St. Pölten, 1. Lauf
-2 Grad, Hochnebel
MÄNNER (6,2 km): 1. Max Wenisch (HSV Melk, 1. AK 30) 19:00, 2. Alois Redl (HSV Melk) 19:27, 3. Roland Scheifflinger (TVN St. Pölten) 20:09, AK 40: Herbert Unger (HSV Melk) 21:09, AK 50: Erwin Lindenthal (TVN St. Pölten) 21:43, AK 60: Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 23:20, JUNIOREN: Alexander Grosser (U. Weidhofen/Y.) 22:08.
FRAUEN (6,2 km): 1. Mira Kubickova (TVN St. Pölten) 24:11, 2. Eva Gattinger (HSV Melk, 1. AK 30) 25:54, 3. Elke König (USKO Melk) 26:43, AK 40: Traude Obermann (TVN St. Pölten) 29:47, JUNIOREN: Silvia

RUNNER'S WORLD ist übersiedelt!
Jetzt in der Nähe von Schönbrunn, im 12. Bezirk, Pohlgasse 10. In einer Minute von der Fußgängerzone Meidlinger Hauptstraße zu erreichen. Das Geschäft befindet sich in unmittelbarer Nähe von U 6 und U 4. Keine Parkplatzprobleme für Autofahrer (Zufahrt über Ruckergasse).
Neue Aktivität: Lauffreizeit im Schloßpark Schönbrunn, jeden Samstag um 8.00 Uhr und Mittwoch am Abend (ab Frühjahr).
RUNNER'S WORLD, Walter Zugriegel, Tel./Fax 01/8177324.

Niederösterreich

Schub für Hürdenläufer

Der St. Pöltner Philipp Unfried ist das jüngste Mitglied der Trainingsgruppe von Irek Krawcewicz beim SV Schwechat. Mit Elke Wölfling, Leonard Hudec und Karl Lang stehen weitere Meister im Hürdenlauf in dessen Stall. Diesen Winter trainierten die Athleten mit einem neuen Schubgerät. Es wurde auf die Bedürfnisse speziell abgestimmt und entwickelt und treibt die Leistung im Schnelligkeitsbereich an. Internationale Ziele kommen in Sicht. Wölfling und Hudec peilen das Weltmeisterschafts-Limit für Sevilla an, Unfried möchte gerne an den U-23-Europameisterschaften teilnehmen. Alle drei Hürdensprinter stellten bei Hallenmeetings persönliche Bestleistungen auf. Die Zeit von 400-Meter-Hürden-Staatsmeister Karl Lang kommt erst.



VON DER HALLE ins Trainingslager nach Italien: Philipp UNFRIED.
Bild: Thomas Fröhlich

Oberösterreich

G'flickte Ferdln

Mit dem "G'flickten Ferdln" zeichnet die Sporttherapie Wels und die Linzer Tagesklinik Povysil Menschen aus, die mit überdurchschnittlichem Engagement ihre Gesundheit wiedererlangt haben. Die Ebenseer Hochspringerin Sigrid Kirchmann bekam die Keramikfigur der Künstlerin Valerie Stuppäck für ihr Comeback nach zwei Achillessehnenoperationen. Bei den Olympischen Spielen in Atlanta 1996 riß die Achillessehne des linken Fußes dreifach. Operation, zehn Tage Liegegips, drei Wochen Gehgips, Therapie, ein Jahr Trainingspause. Nach Wiederaufnahme des Trainings mußte sie sich im Jänner 1998 der Achillessehnenoperation am anderen Fuß unterziehen. Kommentar von Moderator Armin Assinger: "Wenn der Teufel Junge kriegt, kriegt er gleich an Haufen." Im März begann sie mit der Vorbereitung auf die Europameisterschaften in Budapest, wo sie Vierte wurde. Dietmar Schmee verlor bei einem Motorradunfall im Jahr 1989 das linke Bein.

Nach 20 Operationen und 348 Tagen stationärem Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt, widmet er sich seit 1996 dem Schilaf und der Leichtathletik. Im letzten Jahr war er mit 14,01 Metern weltbesten Kugelstoßer der einbeinig Behinderten. Schmee leitet in Wels ein Fitnesscenter.

BORG mir die Talente

Zehn Jahre gibt es das BORG für Leistungssport in Linz. Immer öfter sagt die oberösterreichische Leichtathletik zur Schule: "Borg mir deine Talente." Landestrainer Wolfgang Adler hilft derzeit einem Dutzend Jugendlichen und Junioren auf die Sprünge. Der Versuch, talentierte Schüler in ihrer Sportart zu fördern, hat österreichweit Schule gemacht. Landessportdirektor Alfred Hartl: "Damit ist sichergestellt, daß das große Potential an Nachwuchssportlern dem Spitzensport zugeführt wird." Georg Mlynek ist der bislang einzige BORG-Leichtathlet, der bei Junioren-Welt- und Europameisterschaften (Hindernis-/Crosslauf) mitmachte. Staatsmeister wurden Klaus Biberauer (Dreisprung), Klaus Knoll, Silvia Krauk und Eva-Maria Schöftner (Staffeln).

Salzburg

Halle beim Sportzentrum Rif

Während anderorts viel und lange geredet wird, ist im Universitäts- und Landes-Sportzentrum Rif innerhalb eines Jahres eine Halle mit Leichtathletikanlagen aus dem Boden gewachsen. Fünf 60-Meter-Bahnen, eine überhöhte Kurve (150 m mit der Geraden), Anlagen für Hoch-, Stabhoch- und Weitsprung sowie für das Kugelstoßen stehen zum Training und für kleine Wettkämpfe zur Verfügung. Am 28. Jänner gab es das erste Testmeeting. Die Halle wurde zwischen dem Gebäude der ehemaligen Volkshochschule und dem Sportzentrum plazierte. In den adaptierten Schulräumen bezog das Institut für Sportwissenschaften seine neue Heimstätte. Professor Erich Müller vom Universitätsport und Wolfgang Becker vom Leistungszentrum haben den raschen Bau betrieben. Die Anlage schließt einen Regenerations- und Therapiebereich ein. Fachpersonal inklusive. Gesundheit ist Komfort für das (Sportler-)Leben.

Union Salzburgs Obmann Ernst Grössinger lobt die Anlage in höchsten Tönen: "Der Komplex ist ein europäisches Zentrum des Spitzensports, von dem unsere Leichtathleten profitieren." Im Klub ist einiges in Bewegung: Hürdenläufer Christian Maislinger, der – vermutlich durch die Folgen eines Zeckenbisses – ein Jahr außer Gefecht war, versucht einen Neustart. Die Lähmungserscheinungen sind abgeklungen, leichtes Training ist möglich, intensive Belastungen noch nicht. Stabhochspringerin Monika Erlach studiert und trainiert bis Juni in Oklahoma/USA. Christina Öppinger forciert ihr

Medizinstudium. Aushängeschild Michael Wildner hat die Spikes an den Nagel gehängt und bildet sich im WIFI-Salzburg beruflich weiter. Sportartikelausrüster REEBOK gibt dem Läufer Marketing-Hausaufgaben und erhält ihn damit der Leichtathletik. Zehnkampf-Staatsmeister Klaus Ambrosch (zuletzt Post SV Graz) wechselte in der Übertrittszeit zu Union Salzburg.



COMEBACK nach einem Jahr Wettkampfpause: Christian MAISLINGER.
Bild: PLOHE

Wien

Damenwahl bei ÖLV-Abend

Die Damen standen im Mittelpunkt des traditionellen ÖLV-Neujahrsempfangs im Haus des Sports in Wien. Theresia Kiesel wurde für den Gewinn des Hallen-Europameistertitels im Vorjahr geehrt, Stephanie Graf, EM-Bronzemedailengewinnerin von Budapest, bekam den "Goldenen Emil", den in Gold gegossenen adidas-Spike. Die Kärntnerin war erstmals zu Österreichs Athletin des Jahres 1998 gewählt worden. Günther Weidinger (zum Training in Portugal) darf sich den dritten Goldschuh daheim in die Vitrine stellen. Im Auftrag des Leichtathletik-Weltverbandes IAAF überreichte ÖLV-Präsident Helmut Donner an Inge Aigner, Liese Prokop und Erika Strasser. ÖLV-Frauensportwartin Inge Aigner führt seit 15 Jahren das "starke Geschlecht" in der heimischen Leichtathletik. Die frühere Fünfkampf-Weltrekordlerin und Silbermedailengewinnerin der Olympischen Spiele 1968 Liese Prokop ist als Stellvertreterin von Landeshauptmann Pröll für Sportförderungen in Niederösterreich zuständig. ÖLV-Ehrenpräsidentin Erika Strasser agiert seit Jahrzehnten im Europa- und Weltverband.



GRUPPENBILD mit Mann. ÖLV-Präsident Helmut DONNER beseitet von Inge AIGNER, Erika STRASSER und Liese PROKOP.
Bild: PLOHE

Senioren-Termine 1999

Datum	Ort	Veranstaltung/Kontaktperson/Anschrift
14.3.	Itter/T	Österr. Crossmeisterschaften
25.4.	Wien-Prater/W	Österr. Halbmarathonmeisterschaften
15.5.	Spittal/K	Österr. Gehermeisterschaften
30.5.	Höchst/V	Int. Toni Feuerstein Seniorenwettkampf, Manfred Gonner, 6973 Höchst, Grünau 8, Tel. 05578/72004
6.6.	Bad Kleinkirchheim/K	Österr. Berglaufmeisterschaften
12.6.	Traun/OÖ	OÖ. Seniorenmeisterschaften Werner Englisch, 4060 Leonding, Im Schloßfeld 9, Tel. 0732/678739
26./27.6.	Brügge/BEL	Senioren-Straßenlauf-Europameisterschaften
3./4.7.	Dornbirn/V	Österr. Seniorenmeisterschaften
29.7.-8.8.	Gateshead/GBR	Senioren-Weltmeisterschaften
28.8.	Wels/OÖ	Int. Seniorenmeeting, Josef Homar, 4600 Wels, Hinterschweigerstr. 116, Tel. 07242/54031
29.8.	Fußach/V	Vorarlberger Altersturnfest, Rudolf Lang, 6972 Fußach, Bündt 7, Tel. 05578/74752
4.9.	Judenburg/ST	Int. Steirische Seniorenmeisterschaften, Engelbert Zeilinger, 8600 Bruck, Bergstr. 14, Tel. 03862/81840
4.9.	Klagenfurt/K	Österr. Marathonmeisterschaften

Gesamtorganisation

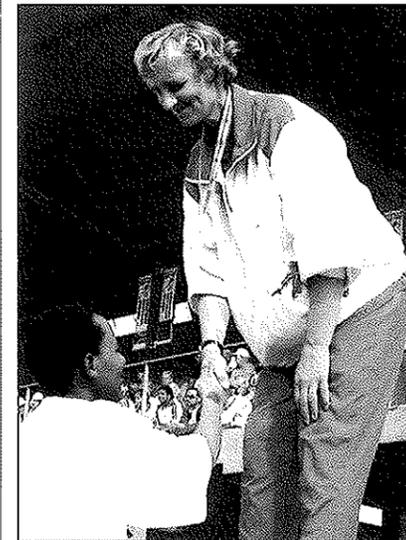
Stadionbewerbe: Heinz Eidenberger, ÖLV-Seniorenreferent, 4360 Grein, Fadingerstr. 25, Tel. 07268/7785 (abends), Fax 07268/4084.

Nichtstadionbewerbe: Hans Plasch, 3390 Melk, Birago-Kaserne, Prinzlstr. 22, Tel. 02752/2400-2513, Fax 02752/2400-2500.

Wer an einer der drei letzten Senioren-Welt- oder Europameisterschaften teilgenommen hat, bekommt die Ausschreibungs- und Reiseunterlagen automatisch zugesandt. Neuinteressenten können das Ausschreibungspaket beim ÖLV anfordern. Anmeldeschluß beim jeweiligen Referenten: Gateshead: 16. April; Brügge: 24. April.



Eine von uns: Alena Plischke (ATSV Innsbruck, Jg. 48 / AK 50)



Die Familie besteht aus Sportlern

Alena Plischke, gebürtige Tschechin, absolvierte ihre berufliche Ausbildung in einer Tiefbau-HTL und war bis 1980 in einem technischen Büro tätig. Ihr Mann arbeitet als Bauingenieur und Leichtathletiktrainer.

Als Kind übte sie die Sportarten Eiskunstlaufen, Schwimmen und Turnen aus. Mit 15 Jahren gelang das Mädln zur Leichtathletik und wird vielfache tschechische Meisterin, beginnend von der Schülerklasse bis zu den Damen.

Internationale Höhepunkte ihrer Karriere als Hochspringerin sind der Junioren-Europameistertitel 1966 in Odessa, der 5. Platz bei der Hallen-Europameisterschaft 1971 in Sofia. Bei den Olympischen Spielen 1972 in München, wo die Österreicherin Ilona Gusenbauer die Bronzemedaille gewann, war Plischke Finalistin. Alenas Bestleistung im Hochsprung datiert aus dem Jahre 1971 mit 1,84 Metern.

1983 flüchtet Familie Plischke vor dem politischen Regime nach Innsbruck. "Eine

schwierige Zeit", erinnert sich Alena und ist jenen Menschen dankbar, die ihrer Familie in den Anfangsstunden geholfen haben.

Als Seniorin macht Alena Plischke seit 1986 große Sprünge: Acht Goldmedaillen errang sie bei Senioren-Welt- und Europameisterschaften. In der Altersklasse 45 hält sie mit 1,62 Metern den Hochsprung-Weltrekord.

Ihr Mann, Trainer vieler Meisterathleten, hat auch den Kindern den Weg zum Sport geebnet. Tochter Sylvia Plischke ist in der Tennis-Weltrangliste vom 3. Februar an 43. Stelle zu finden. Sohn Robert ist Tiroler Meister im Hochsprung (1,91 m) und im Speerwurf (54,28 m).

Alenas Zukunftswünsche: Weiterhin viel Freude am Sport haben, aktiv bleiben. Neben der Leichtathletik hat sie Schifahren und Wandern in den Bergen Tirols zur Leidenschaft entwickelt.

HEINZ EIDENBERGER
ÖLV-Seniorenreferent

Favorit sah das Ziel nicht mehr

Im Salzburger Schloßpark Hellbrunn wurde 1969 um die österreichischen Meistertitel im Gelände gelaufen.

Mit einer Ausnahme gab es Siege der Favoriten. Im Bewerb Männer-Kurzstrecke (4,1 km) blieb Titelverteidiger Heinrich Händlhuber (ULC Linz) einen halben Kilometer vor dem Ziel auf der Strecke. Er hatte sich das Rennen schlecht eingeteilt, zur "Halbzeit" 12 Sekunden vor den Verfolgern geführt, sich dabei aber so verausgab, daß er das Zielband nicht mehr

erreichte. Überraschungsmeister wurde Kurt Mayer (Polizei Leoben) vor dem Salzburger Peter Rettenbacher und dem Wiener Polizisten Heinz Svarton. Den Langstreckenbewerb gewann Hans Müller (Union Salzburg).

Alptraum der Braut

In Wilhering bei Linz läuteten am 11. April die Hochzeitsglocken für Olympiazehnkämpfer Walter Dießl (ULC). Der Linzer lernte die Millionärstochter Yolanda Valdez während der Olympischen Spiele in Mexico kennen. Nachdem Dießl kurz

Bei uns vor

30
Jahren

vor dem Heimflug von der rassigen Schönen in ihrem Auto "entführt" wurde, ahnten die Mannschaftskameraden, daß diese olympische Romanze happy enden würde. Frau Dießls Traum vor der Trauungszereemonie: "Ich habe geträumt, daß Walter beim Hochzeitsmahl vom Tisch aufsteht und zum Training läuft."

Training für Sprinter im Fitnesscenter

Viele Leute verfolgen mit Begeisterung die spannenden Entscheidungen der 100- und 200-Meter-Läufe bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen. Den Entschluß schneller sein zu wollen als seine Gegner und die Ziellinie als Erster zu überqueren, hat wohl jeder Mensch schon in einer Lebenssituation einmal gefaßt.

Die leichtathletischen Sprintdisziplinen zählen zu den zyklischen Schnelligkeitsleistungen. Betrachtet man einen Sprinter in Aktion, kann man die Gesamtleistung in einzelne Abschnitte unterteilen:

- Reaktionsgeschwindigkeit
- Beschleunigungsfähigkeit
- lokomotorische Schnelligkeit

Im Fitnesscenter besteht die Möglichkeit, speziell an der Beschleunigungsfähigkeit zu arbeiten. Diese komplexe Erscheinungsform der Bewegungsschnelligkeit wird sowohl von der Maximal- und Schnellkraftfähigkeit, wie von der Schnelligkeitsdauer bestimmt.

Maximalkrafttraining

So werden Belastungen gegen Widerstände bezeichnet, die 70 Prozent und mehr der individuellen Maximalkraft beanspruchen. Ziel dieser Belastungsform des Krafttrainings ist die Vergrößerung des Muskelquerschnitts mit dem Hauptziel, die Absolutkraft zu steigern. Führt man das Maximalkrafttraining "explosiv" aus, erhöht man zusätzlich die Bewegungsgeschwindigkeit über die gesamte Bandbreite maximaler bis geringer Widerstände.

Wiederholungsanzahl: niedrig.

Pause: solange, bis die nächste Serie im ermüdungsfreien Zustand begonnen werden kann.

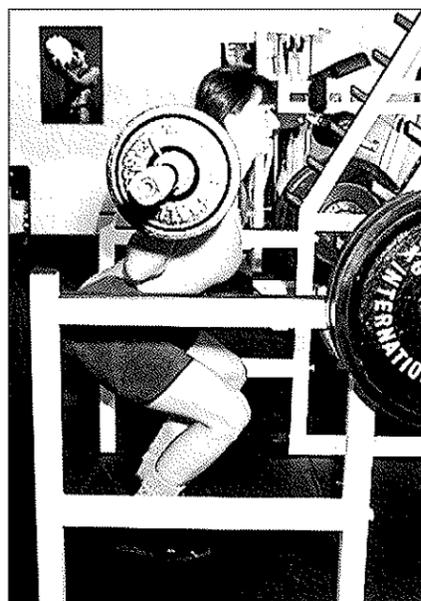
Gefahren beim Krafttraining

Jedes Krafttraining, vor allem das mit Zusatzlasten wie der Scheibenhantel, birgt bei fehlerhafter Ausführung sowohl für das Nerv-Muskel- als auch das Knochen-Gelenk-System vielfältige Gefahren.

Voraussetzung für die gefahrlose Gestaltung des Krafttrainings ist das Erlernen des korrekten Umgangs mit der Hantel und Gewichten, sowie eine vorher gut ausgebildete Stütz- und Muskulatur (Rumpfmuskulatur!). Ebenso wird empfohlen, Krafttraining nur unter der Anleitung eines Trainers durchzuführen!

Zu trainierende Muskelgruppen:

Beinmuskulatur



KNIEBEUGE:

Die Beine sind hüftbreit, die Zehenspitzen zeigen nach vorne. Die Langhantelstange wird in den Nacken gelegt und mit den Händen fixiert. Bei der Kniebeuge maximal bis zum rechten Winkel im Kniegelenk tiefgehen, bei der Streckbewegung nie die Knie ganz durchstrecken.

Schnellkrafttraining

Reizintensität: 35 - 65 Prozent der Maximalkraft.

Wiederholungen: geringe Anzahl an Wiederholungen (4 - 8), aber dafür hohe Bewegungsgeschwindigkeit.

Pause: ausreichend lange Pausen zwischen den Serien, damit die Intensitätsparameter bei der neuen Serie voll eingehalten werden können.

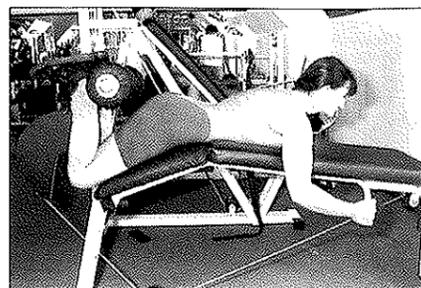
Muskelleistungsschwelle (MLS)

Bei der MLS (Kniebeuge) wird ein Wert bestimmt (in Watt angegeben), der sich aus der zu bewältigenden Last und der Geschwindigkeit, mit der diese Last gehoben wird, zusammensetzt. Die höchste Watt-Anzahl bei einem Maximaltest kennzeichnet die Muskelleistungsschwelle, die im Bereich von 80 - 85 Prozent der Maximalkraft bei der Kniebeuge liegt.

Einsetzbar ist dieses Meßverfahren, um einen Fortschritt in der Entwicklung der Kraftfähigkeiten zu überprüfen. Dazu empfiehlt sich ein Ausgangstest zu Beginn der Vorbereitungsperiode und danach alle 4 Wochen eine trainingsbegleitende Überprüfung.

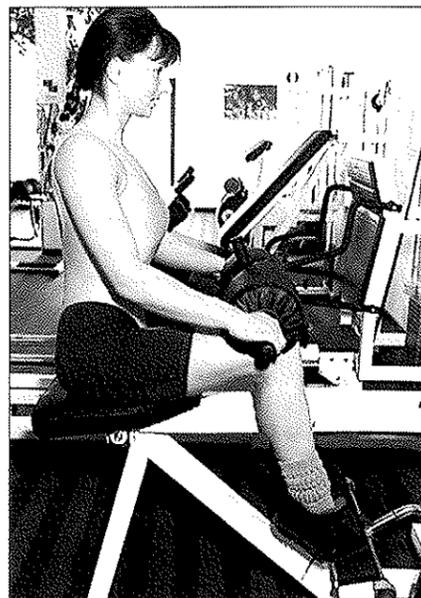
von **LEONARD HUDEC**
Die Filmeslips stammen von einem Praktiker: Leonard Hudec ist Sportstudent an der Universität Wien und österreichischer Spitzen-Zehnkämpfer, -Weitspringer und -Hürdensprinter.

Hinterer Oberschenkel



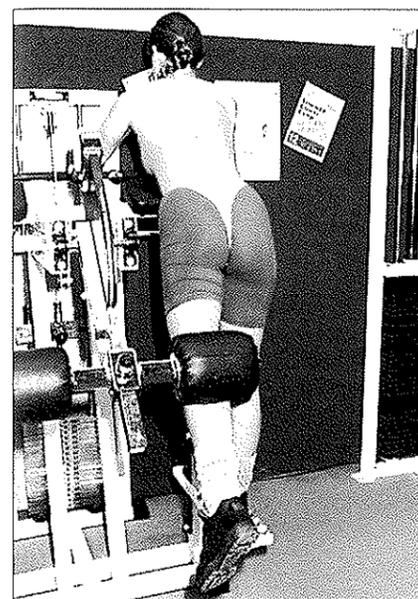
Die Kniescheibe muß knapp unter der Kante des Polsters liegen, der Fußpolster wird zwischen Wadenmuskel und Ferse eingestellt. Den Oberkörper flach auf die Bank legen. Die Ferse wird nun so weit es möglich ist nach oben gezogen und einen Augenblick gehalten. Anschließend die Beine nicht ganz durchstrecken.

Wadenmuskulatur



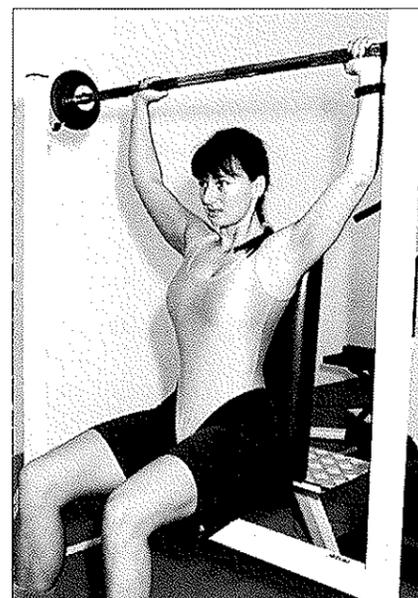
Den Fußballen auf die Ablage stellen, mit dem Handhebel das Gewicht anheben und die Polster auf die Oberschenkel legen. Die Fersen jetzt so weit es möglich ist absenken und anschließend, so weit es möglich ist, nach oben ziehen.

Gesäßmuskulatur



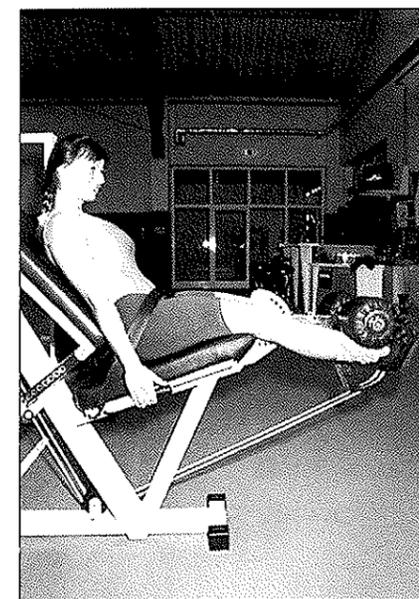
Die Standhöhe wird so eingestellt, daß die Hüfte am Polster aufliegt. Die Kniekehle des zweiten Beines wird am Kniepolster eingehängt, die Arme an den Griffen fixiert. Das Bein wird durch eine Streckung in der Hüfte und im Kniegelenk nach hinten geführt. Die Ferse soll dabei nach hinten und gedrückt werden.

Schultermuskulatur



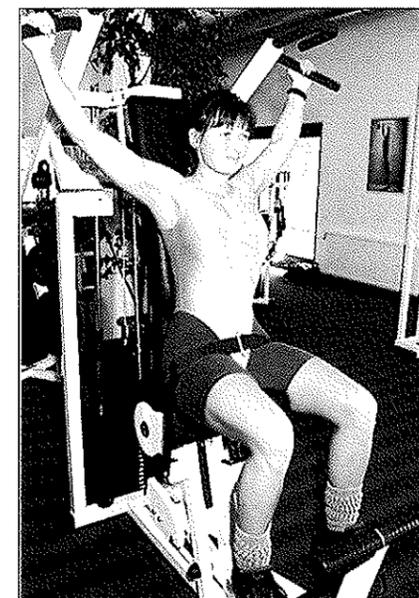
Die gesamte Wirbelsäule soll am Rückenpolster abgestützt werden. Die Hände greifen an die Hantelstange, drücken ein wenig nach oben und heben dadurch die Hantel aus der Ablage. Das Gewicht wird nun hinter dem Kopf soweit abgesenkt, bis die Hantel die Nackenmuskulatur berührt. Anschließend die Arme wieder strecken, aber die Ellbogen nicht ganz durchstrecken.

Vorderer Oberschenkel



Das Gerät muß so eingestellt werden, daß die Kniekehlen genau an der Kante der Sitzfläche sind, der Rücken dabei vollständig die Lehne berührt, und die Polsterrollen genau in der Beuge des Sprunggelenks liegen. Beide Beine jetzt gleichzeitig strecken und wieder bis zum rechten Winkel im Kniegelenk beugen.

Rückenmuskulatur



Beim Latissimuszug wird das Becken mit dem Gurt fixiert und die gesamte Wirbelsäule soll die Rückenlehne berühren. Mit beiden Beinen nun den Fußhebel nach unten drücken und mit den Händen an die Griffe fassen. Die Hände ziehen nach unten, bis sie ca. auf Schulterhöhe sind, anschließend die Ellbogen nicht vollständig durchstrecken.

Oberkörper



BANKDRÜCKEN:

Mit dem Rücken auf die Bank legen, die Beine abwinkeln und auf die Bank stellen. Die Hände greifen an die Langhantel, drücken ein wenig nach oben und heben die Hantel dadurch aus der Ablage. Die Hantelstange wird nun bis zum Brustbein abgesenkt und danach wieder hochgedrückt.

LEICHTATHLETIK

gibt es in diesen Geschäften:

NIEDERÖSTERREICH:

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

OBERÖSTERREICH:

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

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

Sport Christian
Am Pfarrgrund 61, A-4910 Riedl.
Tel. 07752/81000

Sport Eder
A-4591 Molln, Tel. 07584/2448

STEIERMARK:

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

WIEN:

Laufsport Blutsch
Liniengasse 24
A-1060 Wien
Tel. 01/5970640

My Runners World
Kirchengasse 18, A-1070 Wien
Tel. 01/5262474

RLS Sport
Josef-Palme Platz 3, A-1140 Wien
Tel. 01/9797106

Sport Konrath
Schlachthausgasse 18
A-1030 Wien
Tel. 01/7101468

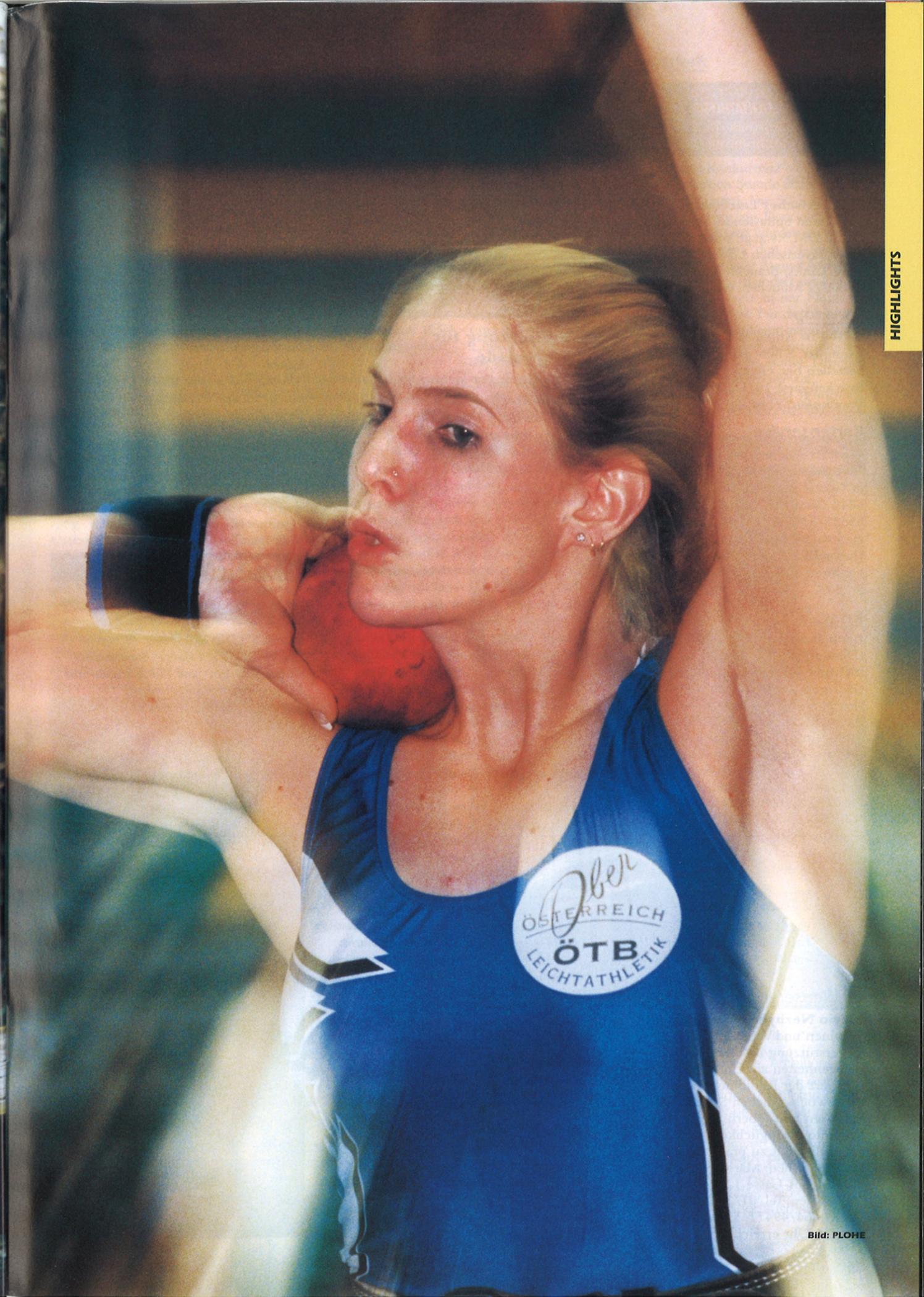
Tony's Laufshop
Praterstraße 21, A-1020 Wien
Tel. 01/2166288

Vienna City Marathon Running Shop
Favoritenstraße 76, A-1100 Wien
Tel. 01/6043324



HIGHLIGHTS

Bild: PLOHE



HIGHLIGHTS

Bild: PLOHE

Briefe an die Redaktion:
LEICHTATHLETIK
Eichendorffstraße 16, 4020 Linz
E-Mail: kurt.brunbauer@netway.at

Magazine

Bayerischer Laufkalender 1999, 104 Seiten umfassendes Terminangebot, ist um DM 5.- zzgl. Versandkosten beim Bayerischen Leichtathletik-Verband, Georg-Brauchle-Ring 93, D-80992 München, erhältlich.

Fanshop

WM-Pin Athen 1997, offizielles Exemplar. S 50.- zzgl. Porto. Zu bestellen bei: Helmut Mitterlehner, Brückengasse 10/15, 3340 Waidhofen/Ybbs, Tel. 07442/56346.

Kartenservice

Eintrittskarten für das 25. HYPO-Mehrkampf-Meeting (29./30. Mai) in Götzis: Meeting-Büro, Postfach 79, 6840 Götzis, Tel. 05523/51568, Fax 05523/53959, E-Mail: meeting.goetzis@vol.at. Tageskarte: S 140.- (Jugendliche S 60.-, Schüler S 40.-, Senioren S 90.-). Zweitages-Karte: S 230.-.

Reise

nach Israel, zum Europacup (Damen), 12./13. Juni in Tel Aviv, inklusive 4tägigem Anschlußprogramm (Nazareth, See Genezareth, Jerusalem, Bethlehem, Totes Meer) ab US \$ 300.- bei mehreren Personen) für Unterkunft, Frühstück, Bustransfers. Informationen (deutschsprachiges Büro): Shartours Travel & Tourist Service Ltd., P.O.B. 2143 Netanya 42121, Tel. 00-972-9-8621343, Fax 00-972-9-8623082, E-Mail: shartours@inter.net.il. Flug mit EL AL Wien - Tel Aviv - Wien ab ca. S 5.000.-.

EL AL

EL AL ISRAEL AIRLINES LTD.
1010 Wien, Körntnerstraße 25/II
Tel. 01/5124561, Fax 01/5122213

Medienservice

Mario Nezhyba bietet Sportlern, Vereinen und Verbänden die Unterstützung in allen Medienangelegenheiten an. Unter anderem offeriert der Radiomoderator bei zwei wöchentlichen Sportsendungen (in Wien und Oberösterreich) die kostenlose Möglichkeit, sich der Öffentlichkeit zu präsentieren. Informationen: Mario Nezhyba, Adolf-Loos-Gasse 12/12/7/29, 1210 Wien, Tel. 01/2589583 oder 0664/4947745 (0 - 24 Uhr erreichbar).

Vereine

Neuer Verein: **Union Schenkenfeldern**, Walter Hofstadler, 4192 Schenkenfeldern 205, Tel. 07214/4429. Neue Anschrift: **Sri Chinmoy Marathon Team**, Leo Prankl, Schweizertalstraße 4/4b, 1130 Wien. Neuer Obmann: **Zehnkampf-Union**, Günther Kutschera, Linzer Straße 44, 4100 Ottensheim.

MEINUNGEN

Leserzuschriften müssen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion widerspiegeln

Nominierung für Gymnasiade

Petra Rader vom LAC Wolfsberg war 1998 österreichische Schülermeisterin im 100-Meter-Lauf. Das begehrte Saisonziel, die Teilnahme an der Gymnasiade im fernöstlichen Shanghai, hat sie verfehlt. Sie erbrachte die geforderte Limitleistung nicht. Eine Athletin, die eine Limitunterbietung vorweisen konnte, wurde ihr vorgezogen. Alles korrekt – oder doch nicht ganz? Petra Rader hat das Gymnasiade-Limit im 100-Meter-Lauf mit 12,56 Sekunden beim Titelgewinn zwar unterboten, aber der Rückenwind (2,8 m/sek) war für die Anerkennung zu stark. Die ihr vorgezogene Konkurrentin erbrachte das Limit bei einem lokalen Meeting und konnte die Leistung während der Saison nie mehr bestätigen. In mehreren direkten Vergleichen mit Petra Rader hatte sie jedesmal das Nachsehen. Dazu kam, daß Raders Konkurrentin in Shanghai wegen einer Verletzung im Wettkampf nicht einsetzbar war. Laut Aussage des Betreuerteams mußte sie sich diese lange vor der Abreise zur Gymnasiade zugezogen haben. Was könnte geschehen, um Vorfälle der geschilderten Art in Zukunft vermeiden zu helfen? Um Limitleistung wird man weiterhin nicht umhin können. Ergänzend dazu wird es sinnvoll sein, vor der Abreise zum Großereignis eine sportärztliche Untersuchung durchzuführen. Vor allem erscheint mir im Zweifelsfall ein Ausscheidungswettkampf aus zweierlei Gründen angebracht: Erstens könnte damit eine möglicherweise irreguläre Limiterbringung ad absurdum geführt werden, und zweitens sollte jener Athlet für das Auswahlteam nominiert werden, der imstande ist, die geforderte Leistung zum richtigen Zeitpunkt zu erbringen.

WOLFGANG KONRAD
LAC Wolfsberg

Nenngeld im Seniorensport

Diesmal nun ein ehrlich Wort für den Seniorensport: Bist' 35 oder 40 Jahre alt einmal, Training wird oft zur Qual. Gute Leistungen zu erbringen,

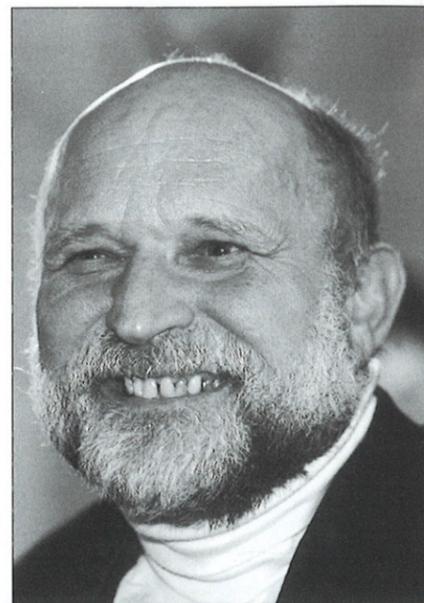
viele davon ein Lied'l singen. Beim Nenngeld angekommen, manch Senior wird ausgenommen. Manchmal bist' ein rechter Depp wenn'st zahlst den Gebührennepp! Oft lohnt man einige grüne Scheine, billiger wär's, du sportelst alleine. Murrend, aber doch zahlt man ein, dieses jedoch sollt' nicht so sein. Man soll zwar unterscheiden, wo einem widerfahren seine Leiden: Wenn das Ereignis findet statt auf der Straße, so sollte man bemessen mit rechtem Maße, den Aufwand, den der Veranstalter tut, alles zu bringen unter einen Hut. Stadionathletik ist einfacher durchzuführen, daher wären leichter einheitliche Meldebühnen! Abschließend möchte ich die Leser fragen, was sie zu dem Thema sagen? Es muß nicht unbedingt sein ein Gedicht, auch Prosaworte haben ihr Gewicht.

JOSEF ROSENTHALER
OÖLV-Seniorenreferent
Waldeggstraße 92, 4020 Linz,
Fax 0732/665661

PERSONELLES

Geburtstag

HORST GANSEL (Allg. Turnverein Linz, VÖEST), 13facher Staatsmeister im Langstrecken- und Hindernislauf und Europameisterschaftsteilnehmer 1962, wird am 27. März sechzig Jahre. Die wahren Meisterstücke lieferte der Linzer in der zweiten Karriere ab. Als Bildhauer ohne Meißel und Maler ohne Pinsel. Gansel gießt Skulpturen in Bronze und spachtelt Ölfarben auf Leinwand. Seine Werke sind Reflexionen des täglichen Lebens. Ausstellungen im In- und Ausland bestätigen den Künstler.



11. April, Wels

SPORT EYBL Halbmarathon



Mit der 8. Auflage des Halbmarathons wollen die Organisatoren des TV Wels erneut einen Schritt nach vorne setzen. "Für die Teilnahmegebühr von S 150.- erhält Mann / Frau ein Servicepaket, daß allen läuferischen Anforderungen gerecht wird", geizt Otto Geitz nicht mit Versprechungen. Immer-

hin ist der Welser Halbmarathon die Auftaktveranstaltung zur "Austrian Running Super Serie 1999" sponsored by PUMA. Dazu gehören sieben der größten Laufveranstaltungen in Österreich: Grazer Volkslauf (18. April), Plus City Lauf Pasching (15. Mai), Schilcherland Laufspektakel (19. Juni), Fuschlseelauf (15. August), Wachauarathon (19. September), Wolfgangseelauf (17. Oktober).

Für Eliteläufer interessant: Der Welser Halbmarathon erhielt vom ÖLV den Status "offizieller WM-Qualifikationslauf". Volksläufer werden in 20 Klassen (Altersklassen in 5-Jahresschritten) gewertet, die Teilnehmer an den Oberösterreichischen Seniorenmeisterschaften separat. "Bestzeitentiger" und Einsteiger kommen in den Genuß der superschnellen, weil flachen, Laufstrecke. Die Kursrekorde halten Anna Haderer (1:13:42 Std.) und Max Wenisch (1:04:09 Std.) – sie wurden 1996 auf diesem "heißen" Pflaster Staatsmeister. Zwischen Lauf und Siegerehrung referiert der aktive Marathonläufer (2:42 Std.) und Orthopäde Reinhard Dallinger über vorbeugende orthopädische Maßnahmen im Laufsport.

Die Eckdaten des Welser Dreirundenkurses: schneller Asphalt – pro Runde nur 6 Meter Höhenunterschied – 8 Verpflegsstellen – Warenpreisverlosung unter allen Aktiven – Dotation für Spitzenläufer: S 29.500.- (eigene Österreicherwertung).

Information und Anmeldung: Otto und Ulrike Geitz, Haidlweg 91, 4600 Wels, Tel. 07242/25828, Franz Sperrer, Landstraße 31, 4652 Steinerkirchen, Tel./Fax 07241/5520, E-Mail: welsalshalbmarathon@aon.at. <http://members.aon.at/welshalbmarathon/>



IN 21 KLASSEN werden die Läufer beim Welser Halbmarathon gewertet.

Sie haben sich bestimmt schon gefragt: Wieso schreiben die von unserer Veranstaltung nie eine Vorschau? Gegenfrage: Haben Sie irgendwann Informationen in die Redaktion geschickt? Die Veröffentlichung kostet ein beschriebenes Blatt Papier, eine Briefmarke, ein Fax oder eine E-Mail, vielleicht ein Foto! Sie gehen damit lediglich die Verpflichtung ein, uns vom Wettkampf innerhalb weniger Tage zu informieren. Aber das ist ja ohnehin selbstverständlich. Nicht wahr? Diese Seite ist seit jeher ein Geschenk an aktive Veranstalter von Meetings, Straßen-, Berg- oder Crossläufen. EURE Mitarbeit = UNSERE Zeitung. Redaktion **LEICHTATHLETIK**, Eichendorffstraße 16, 4020 Linz, Tel./Fax 0732/330302, E-Mail: kurt.brunbauer@netway.at.

Das nächste Heft erscheint am 5. Mai
Redaktionsschluß: 2. April

17./18. April, Langenzersdorf:

10-km- bis 24-Stundenlauf

Punkt 14 Uhr setzen sich vor der Langenzersdorfer Volksschule Hobby- und Ultraläufer zum 10 km / 50 km / 100 km / 24-Stundenlauf in Bewegung. Bei der mit Teilnehmern aus Ungarn, Deutschland und Österreich besetzten Konkurrenz wird der erste Zielankömmling bereits nach einer halben Stunde erwartet (bisheriger Rekord für die 10 km: 34:26 min). Die 50-Kilometer-Läufer jagen die Bestzeit von Erwin Korn aus Deutschland mit 3:15 Stunden. Auf der 100-Kilometer-Distanz wurden im Vorjahr 7:33 Stunden erzielt. Die Königsdisziplin, den 24-Stunden-Bewerb, dominierte bisher der Waizenkirchner August Aschauer. Wie ein Uhrwerk zog er die 10-Kilometer-Runden am Dirnelwiesenweg im 50-Minuten-Schnitt und legte in der Nonstop-Tag- und Nachtschicht 240 Kilometer zurück. Für die Unterbietung der bisherigen Bestleistungen stellt der Veranstalter jeweils 1.000.- Schilling in Aussicht. Zwei Labestellen, Kontrollposten, das rund um die Uhr besetzte Wettkampfbüro, Buffet, Duschen und eine Ruhezone bieten optimale Rennatmosphäre.

Information und Anmeldung: Berg- und Wanderverein Wienerland, 2103 Langenzersdorf, Postfach 33, Tel. 02244/3536, Fax 02244/35364.



Siegerbild: Gabriela Zeintl, Neuhofer/Krems. „Der PUMA kommt.“

Wir prämiieren originelle Leichtathletikfotos. Ambitionierte Fotografen haben die Chance, bei unserem Foto-Wettbewerb zu gewinnen. Schickt Eure Bilder (Farbfotos oder Dias) an: **LEICHTATHLETIK**, Helmut Ploberger, Kennwort: „Leserfoto“, Glimpfingerstraße 62, 4020 Linz (wenn Rücksendung erwünscht, frankiertes Rückkuvert beilegen). In Jeder Ausgabe veröffentlichen wir ein Foto, **PUMA** spendiert dem Gewinner ein Paar Laufschuhe. Aus den „Bildern des Monats“ wählen wir im Dezember das Foto des Jahres. Der Sieger bekommt eine PUMA-Sportausrüstung im Wert von 4000 S.