

© 2003 adidas America, Inc. adidas, the adidas logo and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas-Salomon AG group.

Was bringt dir all die Kraft deines Körpers, wenn sie in deinen Schuhen stecken bleibt?

Der menschliche Körper setzt erstaunliche Mengen an Energie frei. Mit der a³ Technologie kannst du sicher sein, dass davon nichts verloren geht. Der a³ adISTAR Control dämpft, führt und beschleunigt dich noch effizienter und hilft dir, deine Energie besser umzusetzen.

 technology from adidas.



adidas.com/a3

forever sport 

LEICHTATHLETIK

APRIL/MAI 2003

P.b.b. GZ 022030690M
VERLAGSPOSTAMT: 4020 LINZ

€ 4,-

Aktuelles Thema:

Prinzip Starmania

Halle:

**Sensationelle
Steffi Graf**

Straße:

**Rekord für
Gradwohl**

Cross:

**Baumann –
Weidlinger**



Exklusiv:

**Alf Poier
steil bergauf**

Wegen des großen Erfolges auch 2003:

Höhentraining für Jedermann

Welcher Leichtathlet träumt nicht von einem Höhentrainingslager in St. Moritz - neben Boulder in den USA wohl das berühmteste Gebiet der Welt zur Anreicherung der begehrten roten Blutkörperchen. Auf rund 1.800 m Seehöhe kann man so gut wie bretteleben auf Rad- und Wandwegen rund um den St. Moritzer See oder neben dem jungen, kalkig-grünen Inn durch die Hochebene laufen. Oder man zieht seinen Runden im Stadion auf einer 400-m Kunststoffbahn. Oder mit dem Bike hinauf in die Berge.

Als idealer Stützpunkt dafür bietet sich das Crystal Hotel an. Dieses Hotel im Herz des weltberühmten Sportortes, bietet neben 71 Suiten und luxuriösen Zimmern Sportlern vor Allem eines: eine 350 m² große Wellness- und Fitnessanlage. Nach hartem Training kann man hier bei Massagen, im Türkischen Dampfbad oder in der Sauna Entspannung finden und bei Schlechtwetter im hoteleigenen Fitnessstudio ohne Entgelt Laufbänder oder Ergometer traktieren. Wem es hingegen auf 1.800 m noch zu nieder ist, der kann mit der Seilbahn in unmittelbarer Nähe des Hotels auf über 2.500 m schweben und dort auf Wandwegen noch dünnere Höhenluft inhalieren. Highlight für die Mountainbiker: Die Bezwingung der Corviglia mit über 2.500 Meter.

Termine

- 9. 8. - 16. 8. 2003
- 16. 8. - 23. 8. 2003
- oder beide Wochen (5 % Rabatt!)

Leistungen

- **Leitung:** Christoph Michelic - Herausgeber der **LEICHTATHLETIK**, LA-Lehrwart; Wolfgang Adler - Chefredakteur der **LEICHTATHLETIK**, öö. LA-Landestrainer, Sportwissenschaftler; Sandra Baumann - mehrfache Staatsmeisterin auf Langstrecken, WM-Teilnehmerin
- **Programm:** Biketour auf die Corviglia (s. Foto; Christoph); Laufausflug zum Champfersee (Sandra, Christoph); Laufausflug ins Val Roseg, „wo der Inn dem Gletscher entspringt“ (s. Foto; Sandra, Christoph); Morgenlauf um den St. Moritzersee (Sandra); Biketour ins Val Bever (Christoph); Laufausgleichsgymnastik (Sandra, Wolfgang); Laufkoordination (Sandra, Wolfgang); Stabilisation zur Verletzungsprophylaxe (Wolfgang); Vortrag Trainingsprinzipien (Wolfgang) Relaxen im Wellnessbereich des Hotels mit Sauna, Dampfbad, Massage (eine Ganzmassage pro Woche im Preis enthalten!)

unlimited
RUNNERS[©]

FitLike
fit und vorn
<http://www.fitlike.at/fitlike>

www.leichtathletik.co.at



Ideal auch für Mountainbiker

Golfen, Tennis zum Ausgleich mit dem Hotelchef möglich.

stücksbuffet, Abendmenü, FitLike-Riegel und Getränke

- **Unterkunft:** 4-Sterne-Hotel „Crystal“ im Zentrum von St. Moritz, DZ (Partnerbörse!) oder kleineres EZ (begrenzte Möglichkeit)
- **Anreise:** privat - wir helfen gerne dabei oder vermitteln Mitfahrgelegenheiten
- **Verpflegung:** sportlergerechte HP mit Ergänzung: Früh-

Kosten

- € 599,- pro Sportler/Woche (5 % Rabatt bei Buchung beider Wochen)

Infos / Buchung

- **Infos:** **LEICHTATHLETIK**, Rosenthalgasse 3, 1140 Wien, 0664/ 254 50 54, Fax: (01) 911 98 76, laoffice@netway.at
- **Buchung:** P+R Reisen GmbH, Franzosengraben 2-4, 1030 Wien, (01) 79 88 444, Fax (01) 79 88 448, runners@runnersreisen.com

Wachamarathon

- Für „erfolgreiche“ Teilnehmer ist die Teilnahme am Wachamarathon inkludiert!

Es gelten die Allgemeinen Reise- und Stornobedingungen für Gruppenreisen lt. ARB 1992. Preis- und Programmänderungen sind vorbehalten.

Achtung: Limit 30 Teilnehmer!



VOM REDAKTIONSTISCH

Heiße Eisen

Wenige Sportarten sind es, die von den Medien in den Mittelpunkt gerückt werden: Fußball, Ski und Formel 1. Für alle anderen bleiben meist nur Randnotizen. Auch für die Leichtathletik, deren Weltverband IAAF mit 210 Mitgliedsländern die weltweit größte Sportorganisation ist. Alleine in Österreich schürren Hunderttausende fast täglich ihre Laufschuhe. Eine Vielzahl der Wettkämpfe wird als kleines feines Familienfest im engsten Kreis durchgeführt. In den Medien findet man diese Ergebnisse meist im Kleingedruckten. Hat die Leichtathletik ein Imageproblem? Die **LEICHTATHLETIK** packt dieses heiße Eisen an und hat Fachleute dazu befragt. Mit Steffi Graf hat Österreichs heißestes Eisen in der internationalen Leichtathletik nach ihrer schweren Operation ihre Spikes wieder hervorgeholt und die Fachwelt in Staunen versetzt. Wir waren nicht nur bei ihrem Comeback live dabei, Andreas Maier gelingt mit seinem Interview ein Blick in das Innenleben unseres Superstars. Selbstverständlich haben wir die gesamte Hallen- und Crosssaison aufgearbeitet und waren bei den ersten Straßenläufen vor Ort. Komprimiert nachzulesen auf umfangreichen 72 Seiten.

• wolfgang adler •



4 Titelgeschichte

Hat die Leichtathletik ein Imageproblem?

6 Hallen-WM

Mannschaftserfolg versilbert

26 Masters

Acht Goldene in San Sebastian

34 Cross

Weidlinger holt das Double, Baumann 4 x in Folge

53 Alf Poier

Warum der Songcontest bergauf läuft!

48 Trainerrat

Ist Stretching noch zeitgerecht?

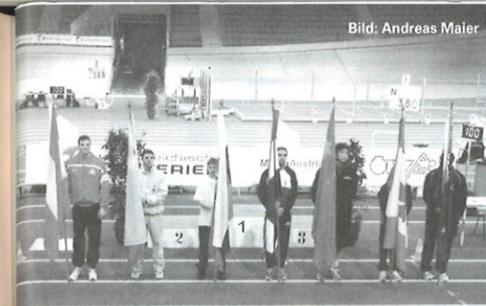


Bild: Andreas Maier



Bild: PLOHE

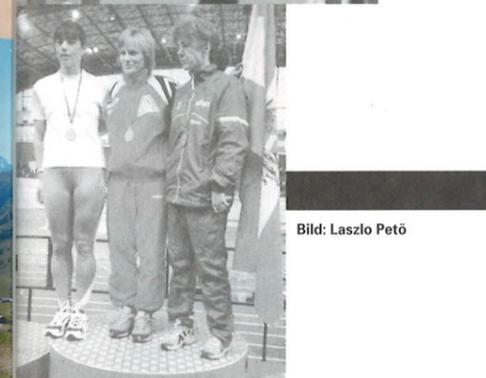


Bild: Laszlo Petö



Bild: ADWO



› Rubriken

- 4 TITELGESCHICHTE
- 6 STADIONLEICHTATHLETIK
- 22 LEICHTATHLETIK „INTERNATIONAL“
- 26 WIR ÜBER 35
- 34 CROSSLAUF
- 50 TIPPS UND TRENDS
- 51 PANORAMA
- 54 FORUM
- 57 VORSCHAU

Titelbild PLOHE



Prinzip Starmania

Hat die Leichtathletik ein Imageproblem?

Steffi Graf auf allen Titelseiten, Karin Mayr prominent in jedem Sportteil: Leichtathletik begeistert, auch im Wintersportland Österreich. Der öffentliche Stellenwert der Olympischen Kernsportart Nummer 1 hält mit den Leistungen der Top-Athleten und der allgemeinen Laufbegeisterung im Land jedoch seit längerem nicht Schritt. Woran es liegt und was dagegen unternommen werden kann: Die **LEICHTATHLETIK** hat einige Fachleute dazu befragt.

Wenn Steffi Graf um Medaillen läuft, fiebert das ganze sportinteressierte Österreich mit. Wenn Karin Mayr im WM-Sprintfinale steht, wird „Leichtathletikgeschichte“ bejubelt. Diese Begeisterung für die Stars ist die eine Seite.

Die andere Seite sieht folgendermaßen aus: Leichtathletik findet in Österreich praktisch unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. In den Medien sind wir meist nur im kleingedruckten Ergebnisteil zu finden. Mit Ausnahme der Straßenläufe tut sich die Leichtathletik schwer, zu den Leuten zu kommen. Während der umgekehrte Weg, auch zur nationalen Topveranstaltung, von den Leuten aufgrund kaum vorhandener Ankündigungen, Wegweiser oder Plakate schwer zu finden ist.

In kaum einem anderen Land Europas kommt Leichtathletik so selten im TV vor wie in Österreich. Selbst Weltklasse-Athleten wie Günther Weidlinger oder Susanne Pumper sind einer breiteren Öffentlichkeit nahezu unbekannt. Im Kampf um österreichweite Aufmerksamkeit können gerade Steffi Graf und der Vienna City Marathon bestehen. Der ORF legt auf hochkarätige Veranstaltungen wie das Gugl-Indoor Meeting oder eine (mittlerweile abgesagte) Crosslauf-EM in Österreich keinen Wert. Berichte gibt es wenig. Hintergrundberichte praktisch gar nicht. Der Leichtathletik fehlt über sporadische Lichtblicke wie die Hallen-EM 2002 hinaus die Öffentlichkeit. Die Begeisterung Jugendlicher für unsere Sportart, das Interesse



Nach einer Grippe geschwächt fehlte Susanne Pumper im WM-Finale die Substanz, um die gute Vorlaufleistung zu wiederholen - ORF-Kommentar: „Überfordert“. Bild: PLOHE

möglicher Sponsoren und damit die Entwicklungsmöglichkeiten sind so massiv eingeschränkt.

Konzept statt Mosaik

Woran liegt's? „Die Leichtathletik könnte mit mehr Selbstbewusstsein auftreten, als sie es tut“, meint etwa Thomas Arnoldner, Leichtathletik-Experte bei den Oberösterreichischen Nachrichten. „Es entsteht in der Öffentlichkeit aber kein Gesamtbild, sondern ein Mosaik von vielen Steinen. Man hat oft das Gefühl, jeder vertritt sich selber, aber niemand vertritt die Leichtathletik.“ Ganz ähnlich wie der Sportjournalist sieht ein Aktiver, Hürdensprinter Elmar Lichtenegger, Mängel in der Öffentlichkeitsarbeit: „Jeder Sportler versucht für sich, das Beste herauszuholen. Aber es gibt keine generelle Kommunikation der Leichtathletik als Sportart nach Außen. Man muss ein Konzept verfolgen. Die Kommunikation und das Marketing sind

Schwachpunkte. Man sollte beginnen, den Verband wie ein Unternehmen zu sehen.“ Percy Hirsch, Manager des Linzer Gugl-Meetings, hält ebenfalls eine Professionalisierung für nötig: „Die Leichtathletik steht in Konkurrenz mit Sportarten, in denen es durch die geringere Dichte vergleichsweise leicht ist, Erfolge zu erzielen. Es fehlt uns an Leuten, die den Sport selbstbewusst nach Außen transportie-

Wie kann der Stellenwert der Leichtathletik gehoben werden?

Schreiben Sie uns Ihre Meinungen und Ideen!

Internet: Im Forum auf www.leichtathletik.co.at
E-mail: redaktion@leichtathletik.co.at

Per Post: Redaktion **LEICHTATHLETIK**
Hamburgstraße 13,
4100 Ottensheim.

ren, und an den Methoden, wie wir die Leichtathletik präsentieren. Wir müssten ständig präsent sein.“

Unters Volk bringen

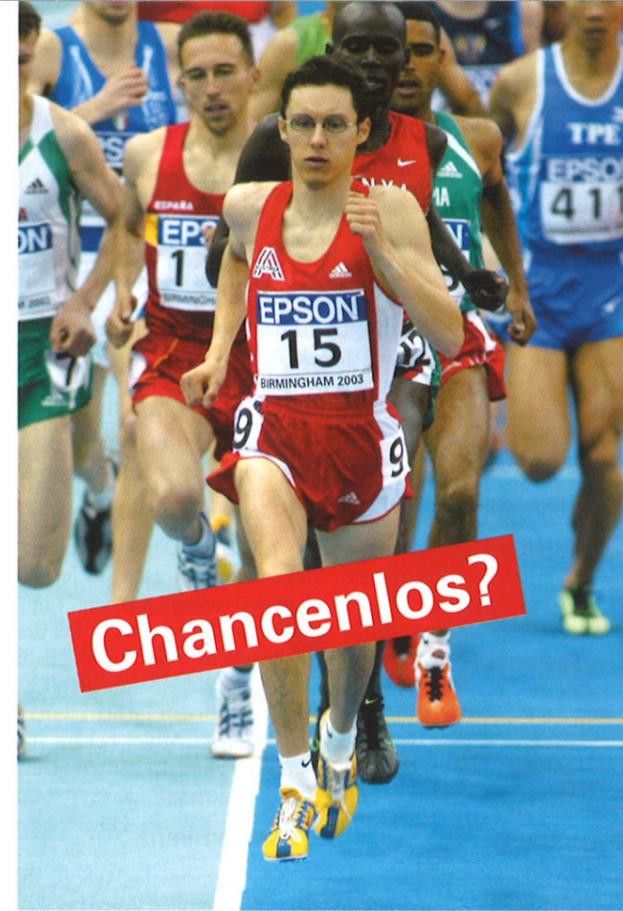
Jammern und Klagen über „die Medien“ im Allgemeinen und den ORF im Besonderen, die bis zum Abwinken und zu jeder Tages- und Nachtzeit auf den Steckenpferden Fußball, Ski und Formel 1 herumreiten, sind in vieler Hinsicht berechtigt. Aber es geht darum, selbst aktiv zu werden. Im Wettbewerb mit anderen Leistungs-, Fun- und Eventsportarten um Aufmerksamkeit, Talente und Sponsorgelder muss sich die Leichtathletik als spannende und begeisternde Alternative präsentieren. Dem ÖLV ist die Situation durchaus bewusst. Präsident Johann Gloggnitzer: „Ich weiß, dass wir in der Pressearbeit besser werden müssen. Wenn wir nicht medial präsent sind, dann haben wir keine Aufmerksamkeit. Aber unsere finanziellen Grenzen sind sehr eng. Ein Umdenken muss auch von Sportjournalisten getragen werden. Die Medien sollten sich für alle Facetten des Sports interessieren, auch Gesundheit oder Persönlichkeitsbildung, nicht nur für Spitzenleistungen.“

Nun gilt in den Publikumsmedien aber nicht erst seit kurzem das „Prinzip Starmania“: Nur der Erste ist interessant. Und natürlich die Show. Franz Wisata, Veranstaltungsmanager beim erfolgreichen Leichtathletik-Europacup in Ried 2001: „Es gibt einen Graf-Effekt in den Medien, der aber in erster Linie nicht über Leichtathletik informiert, sondern um das persönliche Rundherum. Das Bild der Leichtathletik ist zugespitzt auf 1-2 Personen. Es fehlt ein breites Konzept, um die Leichtathletik unters Volk zu bringen und für die Jugend attraktiv zu machen.“

Erlebnisse bieten

Ein Element dazu können neben der Medienarbeit interessante Veranstaltungen sein. „Wenn man Leichtathletik verkaufen will,

gelingt es nur als Event gespickt mit Leichtathletik-Show“, so Veranstalter Percy Hirsch. „Es geht darum, Erlebnisse zu vermitteln.“ Franz Wisata: „Ein erfolgreicher Bewerb wie Götzis ist ein Volksfest, bei dem die Leichtathletik im Mittelpunkt steht, wir haben in Ried beim Europacup dasselbe versucht. Mit Bewerben und Angeboten für Kinder lockt man auch die Eltern und Großeltern an. Man muss auf verschiedenen Wegen versuchen, die Leichtathletik interessant zu machen. Wir brauchen neben den Topstars auch Local Heroes, die als regionale Vorbilder für die Jugend gelten. Diese Leute werden zuwenig beachtet und gefördert.“ Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungsmanagement, Fundraising, Lobbying und Imagepflege: Daran, dass die Leichtathletik in diesen Bereichen selbst initiativ sein muss, führt kein Weg vorbei. Die Basis bildet aber die sportliche Arbeit. Talente geraten derzeit oftmals quasi per Zufallsgenerator in die Leichtathletik - oder eben in andere Sportarten. Und wenn sie in der Leichtathletik gelandet sind, fehlt es oft an Unterstützung, Personen und Wissen, um nachhaltige Fortschritte machen zu können. Daran haben auch die Olympia-, WM- und EM-Erfolge seit Theresia Kiesel und die glanzvolle Hallen-EM 2002 nichts geändert. „Die wichtigste Investition



Platz zehn bei der Hallen-WM: Im ORF-Fernsehen wurde Günther Weidlinger als „chancenlos“ bezeichnet. Bild: PLOHE

ist die Investition in Betreuer“, betont ÖLV-Präsident Gloggnitzer. An Trainersubventionen hat der ÖLV jährlich gerade 30.000,- zur Verfügung - viel zu wenig für eine umfassende Nachwuchsarbeit und professionelle Trainerstrukturen. Unso wichtiger ist es, die Leichtathletik der Öffentlichkeit interessant zu präsentieren und, wie es Franz

Wisata treffend formuliert „in die Köpfe der Leute hineinzutragen“. Mehr positive Stimmung und Medienpräsenz bringen höheres Interesse an der Leichtathletik, leichteren Zugang zu Sponsoren, mehr Mittel für die sportliche Arbeit ... mehr Selbstbewusstsein.

• wolfgang adler •
• andreas maier •

Mattscheibe

Im Winter sieht man die Leichtathletik als Sommersport, im Sommer als Randsport, im ORF-Fernsehen somit fast nie. Es gibt populäre und weniger populäre Sportarten. Aber Popularität und „Randsportarten-Image“ werden auch gemacht. Beispiele: Susanne Pumper qualifiziert sich nach einer Grippe mit Saisonbestleistung für das WM-Finale in Birmingham. Dort wird sie 12. und letzte. ORF-Kommentar: „War überfordert.“

Günther Weidlinger wird im ebenfalls WM-Finale von Birmingham Zehnter. ORF-Kommentar: „War chancenlos.“ Die beiden hätten vielleicht besser abschneiden können. Aber sind ein 10. und 12. Platz bei einer Weltmeisterschaft Misserfolge? Anderes Beispiel: Eva-Maria Gradwohl lief jüngst in Wien Österreichische Bestleistung im Halbmarathon. Der ORF-Sport am Abend erwähnte das mit keinem Wort. Die Tageszeitungen, mit Ausnahme der steirischen, brachten nur winzige Ergebnis-

notizen. Ist eine Halbmarathon-Bestleistung keine Erwähnung wert? Die sportliche Konkurrenz ist in der Leichtathletik so hoch wie in kaum einer anderen Sportart. Der internationale Verband IAAF hat mehr Mitglieder als die UNO und die FIFA. Ist das eine „Randsportart“? Die Leichtathletik in Österreich muss vieles besser machen. Aber so unbedeutend, wie sie im ORF, dem österreichischen Hauptmedium, dargestellt wird, ist sie sicher nicht.



Spitzenleichtathletik vor leeren Rängen - wie kann der Stellenwert gehoben werden? Bild: Herbert Neubauer

Hallen-WM Birmingham:

Die Welt unter einem Dach

BIRMINGHAM. Noch kein Land dominierte eine Hallen-WM so sehr wie diesmal die USA. Britische Zurückhaltung gab es in Birmingham trotzdem nicht. Mit Enthusiasmus und Begeisterung füllten die Engländer ihre National Indoor Arena. Österreich präsentierte sich mit einem starken Team, in dem das Comeback-Silber von Stephanie Graf herausragte.

Innerhalb weniger Augenblicke konnte die Halle verstummen. Wenn Colin Jackson in den Startblöcken kauerte, entstand in der National Indoor Arena von Birmingham ein Zustand, der einer absoluten Stille sehr nahe kam. Machte sich Great Britain's Darling dann auf, die 60 Meter und die fünf Hürden möglichst rasch hinter sich zu bringen, wuchs die Spannung zu einem ohrenbetäubenden Wirbel in Orkanstärke an, um sich nach dem Zieleinlauf endgültig zu

überschlagen. Der Hürdenweltrekordler blieb zwar im letzten Rennen seiner Karriere ohne Medaille, die Stimmung bei der Hallen-WM von Birmingham war dennoch sensationell. Nicht nur, wenn Briten am Start waren. Jeder andere Athlet bekam die Unterstützung der ganzen Halle, wenn er sie nur forderte.

Positive Bilanz

618 Athleten aus der Rekordzahl von 145 Nationen waren bei diesen 9. Hallen-Weltmeisterschaften

dabei. Eine wettkampfsportliche Weltversammlung, zu einer Zeit, als in der außersportlichen Welt Versammlungen beendet und Kämpfe begonnen wurden. Österreich stellte in Birmingham ein arriviertes Team von sieben Athleten und präsentierte sich in Summe gesehen so gut wie bisher noch bei keiner Hallen-WM. Vier Top-10 Platzierungen, vier Finalteilnahmen, niemand stieg in der ersten Runde aus. Den Unterschied zwischen einer soliden und einer sehr guten Vorstellung machte für Österreich wieder einmal Stephanie Graf aus. Sie brachte die Leichtathletik mit ihrem Comeback-Silber wieder auf die heimischen Titelseiten. Zehn von 28 möglichen Goldmedaillen gingen an die USA – die deutlichste Überlegenheit

eines Landes bisher bei Hallen-Weltmeisterschaften, und das, obwohl mehrere US-Asse fehlten. Athleten aus 27 Staaten erreichten Top-3 Plätze. Österreich rangiert in der Medaillenzahl auf Rang 17. Unüberlegt schien in vielen Punkten der Zeitplan: Doppelstarts in den Sprints waren unmöglich, die 3.000 Meter Läuferinnen hatten nur 24 Stunden zwischen Vorlauf und Finale, die Siebenkämpfer mussten am Sonntag morgen und daher vor leeren Rängen starten. Für unerwartet wenig Diskussionen sorgte hingegen die neue Fehlstartregel. Start- und Endzeiten waren trotzdem hervorragend, Disqualifikationen gab es hauptsächlich wegen Bahnübertretungen in den 200 Meter Läufen.

Steffi Graf: „Meine schönste Medaille“

Das Comeback von Stephanie Graf nach ihrer Tumoroperation war schon vor der WM beeindruckend, in Birmingham krönte sie es als 800 Meter Vize-Weltmeisterin.

Freitag: Der Vorlauf

Graf's Gefühlslage vor dem Start: Sehr locker, auch im Call-Room weniger Nervosität als sonst. Das hohe Anfangstempo (27,55 Sekunden für 200 Meter) konnte sie überraschend leicht mitgehen: „Es war ein ziemlich einfacher Lauf, ich habe während des Rennens das Geschehen auf der Leinwand mitverfolgt. Das gibt viel Selbstvertrauen.“ Ihre Zeit, die schnellste aller Vorläufe: 2:01,93 Minuten – alle Favoritinnen sind weiter.

Samstag: Das Semifinale

Ein schwieriges Rennen: „Das Feld ist immer wieder durcheinandergewürfelt worden, und ich musste mich wieder nach vorne kämpfen. Nach 500 Meter konnte ich das Tempo verschärfen. Ich war aber noch etwas müde vom Vorlauf.“ Die Zeit: 1:59,75 Minuten, schneller als Maria

Mutola und Jolanda Ceplak, die im ersten Semifinallauf sehr souverän wirkten. „Mein Ziel, das Finale, habe ich erreicht.“

Sonntag: Das Finale

„Bis kurz vor dem Start ging es mir nicht so gut, doch dann konnte ich plötzlich den Schalter umlegen und habe das Gefühl gehabt, dass heute etwas Schönes passiert.“ 700 Meter lang passierte dann so gut wie nichts in diesem Finale, Graf verhielt sich taktisch sehr klug. Hinter Joanne Fenn (GBR) fädelt sich Graf, Mutola und Ceplak wie an einer Schnur auf. In der letzten Runde der Angriff der Olympiasiegerin aus Mozambique. Maria Mutola sprintet zu ihrem fünften WM-Titel in der Halle und bleibt weiterhin das Maß, an dem sich alle 800 m Läuferinnen zu orientieren haben. Graf kann auf der Zielgeraden mitgehen und



Als hätte es die Verletzungspause nie gegeben, ordnete sich Stephanie Graf wieder in der Weltklasse ein. Hier läuft sie vor Mutola und Ceplak. Bild: PLOHE

holt in 1:59,39 Silber vor der Überraschungs-Dritten Mayte Martinez (ESP). Graf: „Das ist die schönste Medaille meiner Karriere. Es stört mich überhaupt nicht, dass ich jetzt bei den letz-

ten fünf Großereignissen immer Silber geholt habe. Ich betrachte den heutigen Lauf als Beginn einer neuen Karriere. Ich bin knapp dran, Paris kann kommen.“

„Ich habe keinen Erfolgsdruck mehr in mir!“



LEICHTATHLETIK: Welcher Eindruck von der WM in Birmingham ist am stärksten im Gedächtnis geblieben?

Stephanie Graf: Das Gefühl im Finale, als ich während des Rennens gemerkt habe, dass es sich ausgehen kann, beginnend bei 400 Meter, ab 600 Meter war ich mir dann schon sicher. Es war einfach sehr vieles unklar, ob die Kondition für drei Rennen an drei Tagen reicht, wie es mit meiner Tempohärte aussieht. Darum bin ich wahnsinnig glücklich.

LEICHTATHLETIK: Es schien fast so, als sei Maria Mutola deine geheime Verbündete im Rennen gewesen.

Graf (lacht): Nein, Verbündete nicht. Aber wir verstehen uns noch besser als früher. Sie hat sich total gefreut, dass ich wieder zurück bin.

LEICHTATHLETIK: Wie viele Trainingswochen hattest du vor der WM, in denen du dich voll belasten konntest?

Graf: Zur vollen Belastung haben immer fünf Prozent gefehlt, aber seit dem Meeting in Stuttgart am 2. Februar verlief das Training sehr gut. Erst vier Wochen vor der WM war es erstmals so, dass ich nichts mehr gemerkt habe beim Laufen und die Schrittsicherheit wieder voll da war. Die letzten dreieinhalb Wochen vor Birmingham habe ich keine Abstriche mehr machen müssen.

LEICHTATHLETIK: Nach der Operation im Juli 2002 gab es Zweifel, ob eine weitere Karriere als Leistungssportlerin überhaupt möglich ist. Wann hast du mit einem Aufbauprogramm begonnen?

Graf: Eigentlich sofort, nach ein paar Tagen. Ich habe sehr viel allgemeine Ausdauer trainiert, bin manchmal zwei Stunden am Rad gesessen oder habe mit dem Rudergerät trainiert. Diese allgemeine Ausdauer war früher ohnehin ein Manko von mir, damit habe ich das fehlende Lauftraining kompensieren können. Drei Wochen nach der Operation bin ich erstmals gelaufen, mit Armstütz am Laufband, so dass ich die Belastung gerade ausgehalten habe. In der dritten Novemberwoche habe ich den ersten mittleren Dauerlauf über acht Kilometer gemacht, ich musste dauernd aufpassen

INTERVIEW. Sie will gewinnen, gönnt aber auch anderen den Sieg. Sie trainiert hart, denkt aber nicht an Medaillen. Sie wird im April 30 und ist eine andere geworden – sagen Beobachter und sagt sie selbst. Stephanie Graf im LEICHTATHLETIK-Interview mit Andreas Maier über die WM in Birmingham und ihr dreißigstes Jahr, in dem sie Reife, Gelassenheit und den Vizeweltmeistertitel gewann.

nicht zu stolpern, weil ich im rechten Fuß die Bewegungskoordination nicht im Griff hatte.

LEICHTATHLETIK: Bisher hat man dich gekannt als ehrgeizig und kämpferisch. Alle sagen: Es gibt jetzt eine andere Steffi Graf. Wie siehst du das selbst?

Graf: Ich bin ruhiger geworden, gelassener. Den Drang zu gewinnen habe ich genau wie früher, aber ich schaffe es, jeder Gegnerin es zu gönnen, wenn sie gewinnt. Ich habe keinen Zwang mehr. Ich habe das Gefühl, ich darf mitlaufen, dass es ein Geschenk ist.

LEICHTATHLETIK: Wie definierst du jetzt deine sportlichen Ziele?

Graf: Ich denke weder an Zeiten noch Medaillen, sondern ich will ein Gefühl erleben. Zum Beispiel, dass ich bei einem Golden League Meeting am Start stehe und weiß, ich habe alles trainieren können und bin in guter Form. Was dann rauskommt, kommt eben raus. Wenn es eine gute Zeit oder eine Medaille ist, umso besser. Es wird aber niemandem mehr gelingen, mich in diesen Erfolgsdruck reinzudrängen, weil ich selber keinen Erfolgsdruck mehr in mir habe.

LEICHTATHLETIK: Man liest über dich als Berufsbezeichnung oft „Studentin“. Wie weit fortgeschritten ist dein Studium?

Graf: Seit vier Jahren so weit, dass mir in Mathematik und Italienisch jeweils noch eine Prüfung und die Diplomarbeit fehlen. Ich wäre schon stolz darauf, das auch abzuschließen, aber dann frage ich mich: Wozu? Unterrichten werde ich ohnehin nicht. Derzeit stecke ich keine Energie rein.

LEICHTATHLETIK: Feierst du deinen bevorstehenden 30. Geburtstag?

Graf: Der 30. Geburtstag ist schon ein Grund zum Feiern, aber ich werde nicht nachdenklich dabei. Dieses Jahr davor war für mich wie ein Geburtstag, wie der Beginn eines zweiten Lebens.

LEICHTATHLETIK: Wie weit denkst du in der sportlichen Planung voraus?

Graf: Ich denke überhaupt nicht voraus, ich lass es auf mich zukommen. Athen 2004 ist natürlich ein schönes Ziel. Aber ich weiß, dass es auch anders kommen kann.



Frisches Gefühl

<effect>, die neue Sportunterwäsche von ODLO:

Silberionen in der Funktionsfaser stoppen die Geruchsentwicklung.

<effect> für ein frisches Gefühl beim Sport.

Typisch ODLO.

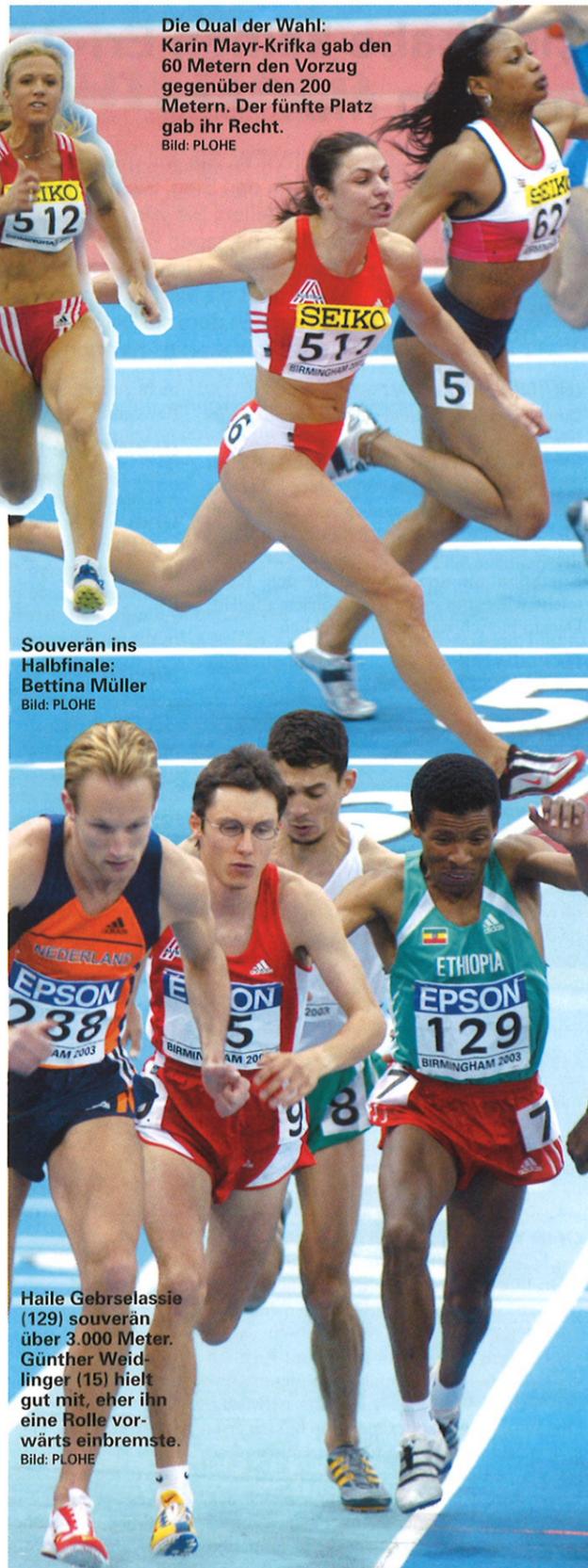
Karin Mayr-Krifka: Die Sprint-Premiere

„Über den fünften Platz bin ich sehr glücklich. Es hat noch niemand aus Österreich vor mir ein Sprintfinale bei einer Weltmeisterschaft erreicht. Endlich ist der Bann gebrochen.“ Lange hatte Karin Mayr überlegt, welche Sprintstrecke sie Angriff nehmen sollte. Die 60 Meter wurden es schließlich, und der fünfte Platz. Aber der Reihe nach. Im Vorlauf zeigen sich beide österreichische Vertreter souverän. Karin Mayr mit 7,25 und Bettina Müller mit 7,34 Sekunden qualifizieren sich direkt fürs Semifinale. Müller: „Ich habe mein Traumziel erreicht, die Angst vor einem Fehlstart war aber sehr groß, daher war ihr Start eher vorsichtig. Im Halbfinale werde ich mehr Risiko nehmen.“ Der Start im Semifinale gelingt ihr tatsächlich sehr gut, aber beim fünften Schritt knickte sie im linken Sprunggelenk um. In 7,40 Sekunden wird Müller Siebente ihres Laufes.

Günther Weidlinger: Harter Aufschlag

Günther Weidlinger wusste, dass ihm auf den 3.000 Metern keine leichte Aufgabe bevorstand. Die Taktik im Vorlauf war es, das Tempo selber hochzuhalten, um in jedem Fall als einer der Zeitschnellsten aufzusteigen. Alles lief nach Plan, mit 7:51,94 Minuten kam Weidlinger als insgesamt Neunter ins Finale der besten zwölf. Seine Einschätzung: „Platz acht könnte möglich sein. Die Plätze eins und zwei sind praktisch an Haile Gebrselassie und Alberto Garcia vergeben.“ Genauso sollte es dann auch kommen. Garcia zog nach rund 2.200 Metern das Tempo an und war mit Gebrselassie sofort dem Feld enteilt. In der letzten

Karin Mayr-Krifka zieht mit 7,18 ins Finale ein. Klar ist: Für eine Medaille muss alles stimmen. Sie machte ihre Sache sehr gut. Platz fünf in einem starken Feld, Laufzeit 7,23. Leider konnte sie die starke Leistung vom Halbfinale nicht wiederholen. „Vielleicht war ich vor dem Start zu ruhig“, meinte sie. Der bald 42-jährigen Merlene Ottey fehlten als Vierter nur 0,03 Sekunden auf eine Medaille. Siegerin wurde die große Favoritin Zhanna Block (UKR) in hervorragenden 7,04 Sekunden. Auch über 200 Meter, Karin Mayrs alternativer Sprintdistanz, gab es eine überragend-kraftvolle Siegerin. Die gelernte 400 Meter-Läuferin Michelle Collins (USA) stahl den Spezialistinnen die Show und gewann mit 22,18 Sekunden in der fünfbesten je in einer Halle gelaufenen Zeit.



Die Qual der Wahl: Karin Mayr-Krifka gab den 60 Metern den Vorzug gegenüber den 200 Metern. Der fünfte Platz gab ihr Recht.
Bild: PLOHE

Souverän ins Halbfinale: Bettina Müller
Bild: PLOHE

Haile Gebrselassie (129) souverän über 3.000 Meter. Günther Weidlinger (15) hielt gut mit, eher ihn eine Rolle vorwärts einbremste.
Bild: PLOHE

Runde war dann aber auch für den spanischen Europarekordler gegen den afrikanische Superläufer nichts mehr drinnen, der den Bewerb in 7:40,97 Minuten für sich entschied. Weidlinger lag lange gut im Rennen. Nach rund 1.800 Metern stolperte unmittelbar vor ihm der Algerier Mohamed Khaldi, über ihn fiel der Oberösterreicher. Die Aufholjagd glückte mit einer 28er Runde, aber als er das Feld wieder eingeholt hatte, ging vorne die Post ab. „Mit diesem zehnten Platz bin ich nicht zufrieden. Ich glaube, ich sollte zu den Weitspringern gehen, da fällt man in den weichen Sand und nicht auf die harte Bahn.“

Elmar Lichtenegger: „Zwei Tage geärgert“

Das Finale hat man vom Vize-Europameister erwarten können, Elmar Lichtenegger selbst hatte



Sein letztes Rennen unter dem Union Jack: Colin Jackson
Bild: PLOHE

auch mit Edelmetall spekuliert. Letztlich ging es leider nicht nach Plan. Im Vorlauf mit 7,68 Sekunden noch problemlos weiter, kam er im Semifinale nicht an seine Möglichkeiten heran und verpasste um 0,02 Sekunden den Finaleinzug. „Die Vorbereitung war aufgrund einer Verletzung im Herbst nicht optimal, dazu kam eine Verköhlung. Ich habe mich zwei Tage geärgert, doch jetzt blicke ich wieder nach vor.“ Im Finale, das die Abschiedsvor-

Elke Wölfling: „Konstant gut“ ins Semifinale

Die Situation für Elke Wölfling im 60 Meter Hürden-Vorlauf: Vier Läuferinnen mit einer besseren persönlichen Bestzeit als sie, nur drei kommen ins Semifinale. Der Start war nicht optimal, aber sie kommt in einen guten Rhythmus und steigt als Dritte in 8,19 Sekunden auf. „Am Start fehlt noch einiges, die letzten Läufe waren aber konstant gut. Vielleicht ist im Semifinale ja der Rekord drinnen. Wenn man im Semifinale steht kann das nächste Ziel nur die Qualifikation fürs Finale sein, auch wenn die Chance nicht sehr groß ist.“ Leider war auch im Semifinale der Start kein guter. Dazu kam ein Fehler bei der dritten Hürde und aus war der Traum vom Finale. Es blieben eine Zeit von 8,26 Sekunden und ein 13. Platz bei einer Hallen-WM. Der Sieg ging wie schon so oft an die „alte Dame des Hürdensprints“, Gail Devers (USA) in 7,81 Sekunden.

Susanne Pumper: Nach der Grippe ins Finale

Leider erwischte Susi Pumper vor der WM die Grippe. Unter diesen Umständen war schon der Einzug ins 3.000 Meter-Finale beachtlich. Nachdem in ihrem Vorlauf fünf Athletinnen enteilt waren, kämpfte sie sich als erste der Verfolgerinnen ins Ziel. 9:02,98 Minuten waren Saisonbestzeit, und das reichte. Für den Endlauf nur 24 Stunden später – ein unverständlich enger Zeitplan – war wegen der Grippekrankung die Regenerationszeit zu kurz. Endergebnis: Rang zwölf in 9:08,64. Wie bei den Herren hieß es an der Spitze Äthiopien vor Spanien. Berhane Adere (ETH) sicherte ihrem Land die erste Frauen-Goldmedaille bei Hallen-Weltmeisterschaften, Marta Dominguez konnte die Weltrekordlerin nicht wirklich fordern.

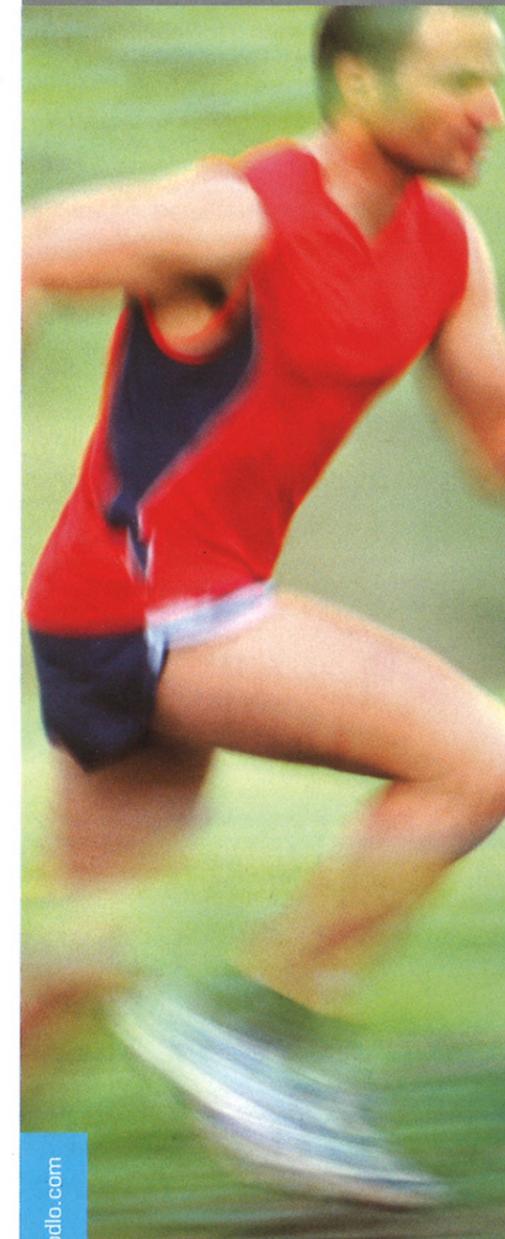
www.leichtathletik.co.at

Sprung: Die Schweden, die schweben

Springen und Schweden, das passt eindeutig gut zusammen. Etwa im Dreisprung: Der 23-jährige Jungstar Christian Olsson gegen den Altmeister Jonathan Edwards, so lautete das programmierte Duell. Walter Davis (USA) und Yoelbi Quesada (CUB) mischten sich unerwartet drunter und der Wettkampfgipfelte in einem dramatischen Finale: Olsson vor Edwards lautete der Stand vor dem sechsten und letzten Durchgang. Dann sprang Walter Davis mit persönlicher Bestleistung von 17,35 Metern an die Spitze. Quesada setzte mit 17,27 Meter nach und verdrängte Edwards von Platz

drei. Olsson hielt dem Druck stand, segelte auf die Weltjahresbestleistung von 17,70 Metern und riss damit die Führung wieder an sich. Als letzter dann Jonathan Edwards. Die Halle hielt den Atem an, aber der Weltrekordhalter konnte nichts mehr zusetzen, und blieb zum ersten Mal seit 1994 bei einer großen Meisterschaft ohne Medaille. Neben dem Dreisprung war auch der Hochsprung eine schwedische Domäne. Bei den Herren flog der 1,81 m kleine Stefan Holm am höchsten – als einziger 2,35 Meter. Damit verteidigte er seinen Titel aus Lissabon 2001. Landsfrau Kajsa Bergqvist zitterte

sich im dritten Versuch über die Qualifikationshöhe von 1,95 und damit ins Finale. Dort wirkte sie mit deutlich schnellerem Anlauf wieder souverän und blieb als einzige bis 2,01 Meter ohne Fehlversuch. Dazu holte auch Carolina Klüft im Fünfkampf Gold für Schweden. Die Skandinavier schafften damit vier WM-Titel, eine sensationelle Erfolgsquote für ein 9-Millionen-Land.



Topfit

Laufen sit deine Passion. Richtige Funktionsbekleidung ein Muss.

ODLO Laufbekleidung ist Funktion ohne wenn und aber. Gutes Aussehen eine Selbstverständlichkeit.

Typisch ODLO.

Von FALKE: High-Tech für Läufer

Das ERGONOMIC SPORT SYSTEM von FALKE: ergonomische Sportstrümpfe und Funktionswäsche für die Running-Saison

Beim Laufen kommt es nicht nur auf den Schuh an. Eine ganz wesentliche Rolle für die Belastungen des Körpers und damit für dessen Leistungsvermögen spielt die Kleidung direkt auf der Haut. Ausgehend

von dieser Erkenntnis hat FALKE mit dem ERGONOMIC SPORT SYSTEM ein vollständiges System ergonomischer High-Tech-Funktionsbekleidung entwickelt – für Gelegenheitsläufer ebenso wie für die Marathon-Freaks. Das ERGONOMIC SPORT SYSTEM besteht aus zwei Segmenten: die ergonomische Funktionswäsche ERGONOMIC SPORTS UNDERWEAR und die ergonomischen Sportstrümpfe ERGONOMIC SPORTS SOCKS. Die Kollektion orientiert sich dabei an drei ergonomischen Grundanforderungen: „Anatomy“ (anatomische Passform), „Climate Control“ (Regulierung des Körperklimas) und „Support“ (Unterstützung von Bewegungsabläufen und Schutz des Körpers). SOCKS und UNDERWEAR gibt es sowohl in einer Herren- als auch in einer Damenkollektion.

Die Running-Strümpfe der ERGONOMIC SPORTS SOCKS sorgen für eine optimale Verbindung zwischen Fuß und Schuh. Die von FALKE patentierte anatomische Fußform reduziert ebenso wie die anatomisch platzierten Polsterzonen den Druck an

Schienbein, Knöchel und Ferse. Für perfekte Passform sorgen die ebenfalls patentierten linken und rechten Fußspitzen, die speziell auf die unterschiedliche Form des linken und des rechten Fußes zugeschnitten wurden. Die Gelenke werden geschont, Stöße gedämpft, Scherkräfte und Druckspitzen absorbiert. Von FALKE entwickelte Materialkonstruktionen sorgen dafür, dass Feuchtigkeit nach außen transportiert wird. Die Füße bleiben trocken und kühl. Auch die ERGONOMIC SPORTS UNDERWEAR gewährleistet effektive Klimaregulierung und schnellen Feuchtigkeitstransport. Der Körper wird gleichermaßen vor Auskühlung und Überhitzung geschützt. Durch das dreidimensionale Rundstrickverfahren passt sich die Funktionswäsche dem Körper an wie eine zweite Haut. Dabei werden Druckstellen und unangenehme Reibungen weitgehend vermieden. Der Körper gewinnt

mehr Halt und erhält dennoch absolute Bewegungsfreiheit. Die drei Programme ERGONOMIC ULTRA, ERGONOMIC XTREME und ERGONOMIC PRO sind auf die unterschiedlichsten Temperaturbedingungen, Anforderungen und Belastungen abgestimmt. Speziell für Frauen hat FALKE die vierte Linie der Funktionswäsche entwickelt: ERGONOMIC SUPPORT. Den besonderen Anforderungen des weiblichen Körpers angepasst, bieten die BHs und Slips eine situationsgerechte Unterstützung bei allen Bewegungsabläufen.



von dieser Erkenntnis hat FALKE mit dem ERGONOMIC SPORT SYSTEM ein vollständiges System ergonomischer High-Tech-Funktionsbekleidung entwickelt – für Gelegen-



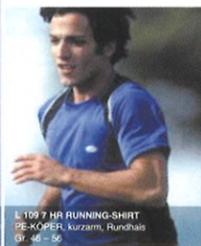
L 306 7 HR RUNNING-SHIRT
MICRO-PE-QUALITÄT, armellos, reflektierender Druck.
Gr. 46 – 56



L 107 7 HR JACKE
WINDSTOPPER-APERT, Rücken DOUBL-DRY, Netzflügel, refl. Druck, Verstellkappe, Zipplassens fixierbar, Gr. 46 – 56



L 306 7 DA RUNNING-SHIRT
PE-KÖRPER, 1/4-Arm
Gr. 36 – 46



L 109 7 HR RUNNING-SHIRT
PE-KÖRPER, kurzarm, Rundschnitt
Gr. 46 – 56



L 315 7 DA RUNNING-SHIRT
PE-KÖRPER, ärmellos
Gr. 36 – 46

SEITENSTECHEN – SCHMERZ LASS NACH!

WER KENNT ES NICHT, DIESES SCHARFE, SCHMERZHAFFE ODER KRAMPFENDE GEFÜHL, MEIST UNTER DEM RIPPENBogen, DAS SCHON SO MANCHEM DIE FREUDE AM LAUFEN KURZFRISTIG VERTAN HAT.

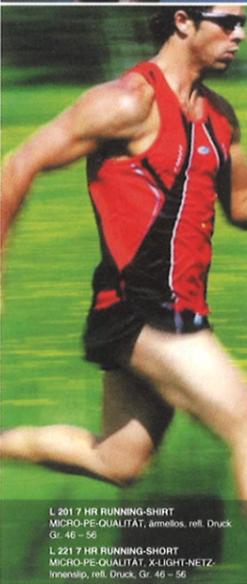
Seitenstechen wird in vielen Fällen durch einen Krampf des Zwerchfells verursacht und kann auch geübten Sportlern zum Problem werden. Vor allem dann, wenn man zu kurz vor dem Training gegessen hat. Auch zuviel Trinken unmittelbar vor Beginn des Laufens kann zu Seitenstechen führen.

Was aber tun, wenn man vom Seitenstechen geplagt wird, das Laufen aber nicht unterbrechen möchte? Wundermittel gibt es dagegen natürlich noch keines, aber einige Tipps können in den meisten Fällen Linderung verschaffen:

• Versuchen Sie Ihre Amplitude zu ändern: Arme einige Minuten hoch und gerade über den Kopf strecken, während Sie langsam weiterjoggen.

• Dann die Arme an den Seiten locker herunterhängen lassen.

Am wichtigsten ist aber, sich durch Seitenstechen die Freude am Laufen nicht vermiesen zu lassen. Sollte es auftreten, ist es ratsam, sich beim nächsten Mal gewissenhafter auf das Laufen vorzubereiten, sich Essen und Trinken vor dem Laufen genauer einzuteilen und das richtige Tempo zu wählen. Wenn man dann noch auf die richtige Sportbekleidung achtet, steht einem erholsamen Laufergebnis nichts mehr im Weg.



L 201 7 HR RUNNING-SHIRT
MICRO-PE-QUALITÄT, armellos, refl. Druck.
Gr. 46 – 56

MIT LÖFFLER LÄUFT'S AM BESTEN!

Die Löffler Running-Kollektion hat einiges zu bieten: zwei zielgruppengerechte Linien, die jede/n zum Laufen bringen:

DIE MARATHON-LINIE: für die sportlichen Viel- und Intensivläufer

- dynamische Linienführung und hochsportliche Farben
- Ideal auch für Club-Ausstattungen

DIE JOGGING- UND NORDIC-WALKING-LINIE:

- Running Gear voll im Trend
- Mode steht neben der Funktion im Vordergrund

2 LINIEN – EINE KOLLEKTION:

- Reflect 360° für mehr Sicherheit bei Dämmerung und Dunkelheit
- luftig und atmungsaktiv
- sehr leichte und weiche Materialien – v.a. in PE-Micro und PE-Körper-Qualität

WEITERE FUNKTIONSDetails:

- Flachnähte
- lösbare Zipplassens gegen lästiges Pendeln
- Schnitt für optimale Bewegungsfreiheit
- umfassendes Basic- und Wetterschutzprogramm aus WINDSTOPPER und GORE-TEX-COLIBRI



L 715 7 DA JACKE
GORE-TEX-COLIBRI, Zipp wasserabweisend, refl. Druck.
Gr. 36 – 46

„Wenn Sie viele Kilometer laufen, können einige Millimeter den entscheidenden Vorteil bringen“

Das Unternehmen New Balance steht für orthopädisches Know-how, technische Kompetenz und hohe Qualität seiner Laufschuhe.

Als William Riley im Jahr 1906 in seiner „New Balance Arch Company“ orthopädische Schuhe herstellte, legte er damit den Grundstein für ein Unternehmen, das sich nach und nach zum führenden Hersteller von High Performance Athletic Footwear entwickelte. Der entscheidende Anstoß dazu kam in den 50er und 60er Jahren direkt von Sportlern: die ersten Läufer entdeckten die Marke, die ihnen damals Maßschuhe aus Handfertigung bot. Seit 1956 wurde die Schuhherstellung forciert, was die Nachfrage nach New Balance Schuhen in Bewegung brachte. 1972 wurde New Balance von James S. Davis, seinem heutigen Besitzer, übernommen. Zu diesem Zeitpunkt produzierten sechs Mitarbeiter pro Tag dreißig Paar „Trackster“ Laufschuhe, die in verschiedenen Größen und Weiten auf den Markt gebracht wurden. Heute, dreißig Jahre später, beschäftigt New Balance rund 2.400 Angestellte und verkauft seine Produkte in 120 Ländern der Welt. New Balance ist trotzdem bis jetzt ein Privatunternehmen geblieben und hat nie den Weg an die Börse angetreten.

Schuhe in verschiedenen Weiten

Auf Grund seiner orthopädischen Wurzeln war man stets

bestrebt, für jeden Läufer den für ihn optimal passenden Schuh zu produzieren. Fuß ist nicht gleich Fuß und Füße unterscheiden sich nicht nur in der Länge, sondern vor allem in der Fußbreite. Daher war und ist New Balance der erste und einzige Sportschuh-Hersteller, der ein qualifiziertes Weitenkonzept für seine Produkte entwickelte und bis dato immer wieder perfektionierte. Einzelne Modelle werden in bis zu 6 verschiedenen Weiten produziert - von der engen 2A bis zur weiten 6E-Version - um so eine optimale Passform zu gewährleisten.

Made in England

Da von Beginn an die Qualität der Produkte im Vordergrund stand, wird bis heute für den europäischen Markt schwerpunktmäßig auf und europäischem Boden produziert. „Man hielt uns lange Zeit für verrückt, denn als wir hier so richtig begannen, produzierten andere Firmen bereits zunehmend und meist ausschließlich in Fernost,“ erzählt James S. Davis. „Um wettbewerbsfähig zu bleiben, haben wir unsere Fertigungstechniken verbessert und sind nur in kleinen Herstellungsbereichen nach Fernost gegangen. Wir machen auch heute noch manches anders als andere...“

Stars in Rot-Weiß-Rot in NB

Viele österreichische Spitzenathleten vertrauen auf NB: so setzen Daniel Spitzl, Alois Redl, Manfred Spiess Lukas Pallitsch und Betina Germann für Training und Wettkampf erfolgreich auf NB-Produkte.

New Balance®- Schuhe erhalten Sie bei:

> Wien

Blutsch Hans Liniengasse 24, 1060 Wien
Bständig Teinfaltstr. 1, 1010 Wien
Daldosch Johann Gentszgasse 135-137, 1180 Wien
Gigasport Gasometer Guglg. 12, 1110 Wien
Le petit chou Kufussgasse 2, 1010 Wien
Schleifer Peter Hütteldorfer Str. 181, 1140 Wien
Tonys Laufshop Praterstr. 21, 1020 Wien

> Niederösterreich

Checkpoint Walzengasse 29/2, 2380 Perchtoldsdorf
K-Sport Purkersdorferstraße 6, 3100 St. Pölten
Leopoldinger Kirchenplatz 2, 3390 Melk
Orthopädie Höbl Illnegg. 28, 2700 Wr. Neustadt
Orthopädie Pirko Melker Str. 4, 3512 Mautern
Orthopädie Scheidl Hauptstr. 26, 2221 Groß Schweinbarth
Sport Special Hafnerplatz 5, 2500 Krems
Watzinger Hoher Markt 19, 3340 Waidhofen
Leobersdorfer Laufshop Hauptstr. 22, 2544 Leobersdorf

> Burgenland

Brettl Hauptstraße 4, 7132 Frauenkirchen
Koch GmbH Dornburg. 79, 7400 Oberwart
Lauftreff Bahnstr. 16-18, 7000 Eisenstadt
Schuhhaus Friedrich Hauptplatz 10, 7503 Großpetersdorf
Sport Tiger Hauptplatz 5, 7540 Güssing

> Steiermark

Gemasport Eibiswald 82, 8552 Eibiswald
Hubmann Umfahrungsstraße 4, 8510 Stainz
Kastner & Öhler Koglerweg 50, 8020 Graz
Kummer GmbH Haus Nr. 53, 8324 Kirchberg
Otter Wienerstraße 62, 8250 Vorau
Peinsipp Resservestraße 38, 8230 Hartberg
Probst Grazerstraße, 166, 8430 Kaindorf
Spohks 8212 Pischelsdorf 225

> Kärnten

City Sport EKZ, 9020 Klagenfurt
Ironman Paradeisergasse 5/1, 9020 Klagenfurt
Pertl Key Hauptplatz 10, 9873 Dobriach
Rieder KG Hauptplatz 23, 9800 Spittal/Drau

> Tirol

Golser GmbH Kaiserstraße 6, 6380 St. Johann
Gschösser Alpbach 406, 6236 Alpbach
Leitner Franz Klosterweg 8, 6621 Bichlbach
Rückenwind Defreggerstraße, 12, 6020 Innsbruck
Sport Eck 2000 Marktplatz 115, 9920 Sillian
Schuh Staudinger Maximilianstr. 13, 6020 Innsbruck
Sport Spezial Blasius Hueberstraße 14, 6020 Innsbruck
Sporthaus Zotz Lindenstr. 25, 6600 Reutte

> Vorarlberg

Fröwis Georg Pelzrain 90, 6870 Beza
Schnetzler GmbH Achstr. 25, 6844 Altach
Walch Bahnhofstraße 29, 6700 Bludenz

> Oberösterreich

Durst Franz Uferstraße 3, 4552 Wartberg
Heindl GmbH Magazing. 5, 4020 Linz
Intersport Krassler & Hable Hauptplatz 31, 4910 Ried
Lichtenegger Hauptstraße 369, 4822 Bad Goisern
Orthopädie Sperl Wallererstraße 7, 4600 Wels
Sense of Body Badstraße 19a, 4710 Grieskirchen
Sport Mayer Stadtplatz 41, 4780 Scharding
Sport Humer Hauserstr. 15, 4724 Neukirchen

> Salzburg

Bike Store Ginzkeystr. 1, 5020 Salzburg
Favorite Griestorgasse 8, 5400 Hallein
Forster GmbH Metzgerbichl 16, 5723 Uttendorf
Lirk Rathausplatz, 5760 Saalfelden
Sportmax St. Martin 156, 5522

new balance

Infos unter: www.jedemengsport.com

Mehrkampf: Queen Carolina und King Tom

Fünfkampf

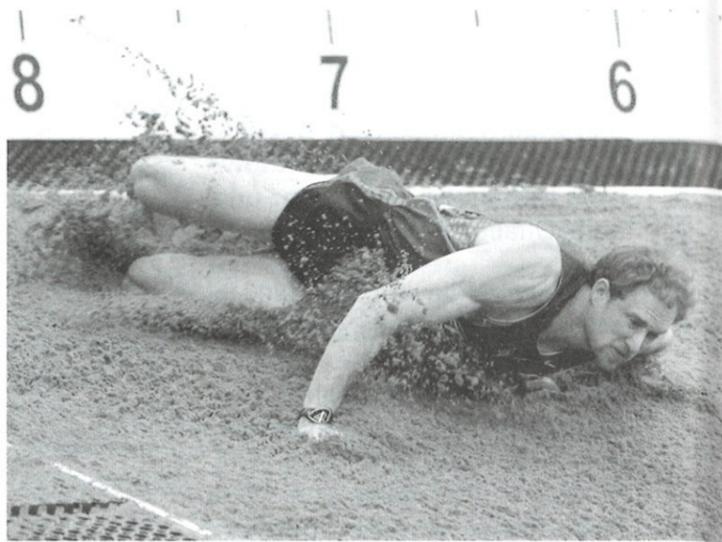
Eine junge Schwedin gegen einen alten Weltrekord - Carolina Klüft, knapp 20 Jahre jung, knallte eine persönliche Bestleistung nach der anderen auf den Mondo-Belag: 60 Meter Hürden (8,19), Hoch (1,89), Kugel (14,48), Weit (6,61). Im abschließenden 800er attackierte sie mit jugendlicher Unbekümmertheit den Weltrekord, schaffte es aber diesmal noch nicht - 4.933 Punkte standen am Ende zu Buche, die viertbeste Marke aller Zeiten. Die nächste Traummarke der Leichtathletik 5.000 Punkte scheint in Reichweite. Natalya Sazanovich (BLR) lag zwar immer knapp hinter Klüft, war aber schlussendlich doch chancenlos (4.715 Punkte).

Stabhoch: Der Weltrekord ohne Weltrekordlerin

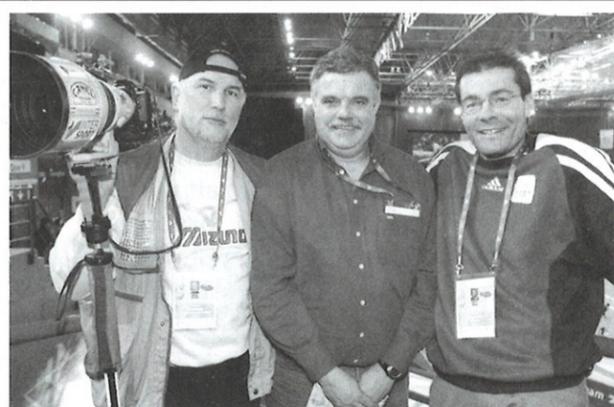
Topsensation schon in der Qualifikation: Weltrekordlerin Stacy Dragila (USA) produziert bei 4,30 Meter einen „Salto Nullo“ und das groß angekündigte Duell gegen Svetlana Feofanova (RUS) war vorbei, bevor es begonnen hatte. Diese avancierte dann noch zur Großverdienerin bei dieser WM. Für ihren Weltrekord von 4,80 Meter erhielt sie zusätzlich zur Siebprämie von 40.000 US-Dollar noch 50.000 Bucks extra. Bei den Herren war im Finale Lobinger-Time. Der Hallen-Europameister aus Deutschland war zu keinem Zeitpunkt gefährdet. 5,80 Meter genühten zum WM-Titel.

Siebenkampf

Alle Big-Shots waren dabei, damit war der Siebenkampf wieder einmal der laut Weltrengliste bestbesetzte Bewerb. Enttäuschend Tomas Dvorak (CZE), der nach zwei Bewerben bereits 200 Punkte hinter Tom Pappas (USA) zurücklag. Der Amerikaner ging mit dem uneinholbaren Vorsprung von 197 Punkten auf Titelverteidiger Roman Sebrle (CZE) in die Nachtruhe. Pappas siegte schließlich mit fünf persönlichen Bestleistungen und 6.361 Punkten vor Lev Lobodin und Roman Sebrle, der erst auf den abschließenden 1.000 Metern seinen dritten Platz sicher stellen konnte.



Tom Pappas: Wird er auch im Zehnkampf die Nummer Eins?
Bild: PLOHE



Das Team der LEICHTATHLETIK in Birmingham:
Helmut Ploberger, Rene van Zee und Georg Franschitz
Bild: LA

Fankultur

Die Briten und ihre Sportbegeisterung, das ist eine eigene Geschichte. So trafen wir auch den 72-jährigen Terry aus Liverpool wieder, der, so erzählte er uns letztes Jahr in Wien, seit über 20 Jahren bei allen Leichtathletik-Großeignissen live dabei war. Oder das Ehepaar Jane und John, beide schon in Pension, die Tag für Tag in aller Frühe, „bewaffnet“ mit Sitzpolster, Schals, einem

Sack voller Äpfel und einer Thermosflasche geduldig vor der Halle auf Einlass warten. Und sie wissen alles über die britischen und die internationalen Leichtathletik-Stars, auch Elmar, Steffi und Karin sind für sie keine Unbekannten. Die Halle war an allen drei Tagen voll, aber nicht weil es eben chic ist dabei zu sein, sondern weil viele Briten echte Leichtathletik-Fans sind und eine unglaubliche Begeiste-

rung für ihre eigenen Landsleute entwickeln. Unzählige Kinder sind als Autogrammjäger unterwegs und stützen sich wie ein Schwarm Insekten auf jeden aktuellen oder ehemaligen Star.

Eine andere Geschichte sind die Mitglieder des Erki Nool-Fanclubs, die man bei jedem Auftritt des Esten weltweit antrifft. Die immer gelbgekleideten Supporter hatten aber diesmal viel zu leiden, musste doch ihr Liebling schon beim Kugelstoß die Segel streichen. Nichtsdestotrotz sah man sie kurz später schon Tickets für die Freiluft-WM kaufen. Einen echten Fan schmeißt so schnell nichts aus der Bahn.

Auch Österreich hatte seinen eigenen Fansektor: Zwei Ladies aus Laakirchen, die wegen Steffi Graf und Colin Jackson die Reise unternommen hatten. Mehr rot-weiß-rote Fahnenmacher konnten leider nicht entdeckt werden, aber Österreich ist von England ja fast so weit entfernt wie Japan oder Jamaika.

• georg franschitz •

14.-16. März 2003,
Birmingham / GBR:
9. Hallen-Weltmeisterschaft

MÄNNER:

60 m: 1. Justin Gatlin (USA) 6,46, 2. Kim Collins (SKN) 6,53, 3. Jason Gardener (GBR) 6,55.
200 m: 1. Marlon Devonish (GBR) 20,62, 2. Joseph Batangdon (CMR) 20,76, 3. Dominic Demeritte (BAH) 20,92.
400 m: 1. Tyree Washington (USA) 45,34, 2. Daniel Caines (GBR) 45,43, 3. Jamie Baulch (GBR) und Paul McKee (IRL) 45,99.
800 m: 1. David Krummenacker (USA) 1:45,69, 2. Wilson Kipketer (DEN) 1:45,87, 3. Wilfred Bungei (KEN) 1:46,54.
1.500 m: 1. Driss Maazouzi (FRA)

7:40,97, 2. Alberto Garcia (ESP) 7:42,08, 3. Luke Kipkosgei (KEN) 7:42,56, 10. Günther Weidlinger (AUT) 7:53,59 (im Vorlauf 7:51,94).
4 x 400 m: 1. USA (J. Davis, J. Young, M. Campbell, T. Washington) 3:04,09, 2. Jamaika 3:04,21, 3. Großbritannien 3:06,12.
60 m Hü.: 1. Allen Johnson (USA) 7,47, 2. Anier Garcia (CUB) 7,49, 3. Liu Xiang (CHN) 7,52, 5. Colin Jackson (GBR) 7,61. 1. SF: 5. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,70 (Gesamt 9. von 30) 3. VL: 2. Elmar Lichtenegger 7,68.
Weit: 1. Dwight Phillips (USA) 8,29, 2. Yago Lamela (ESP) 8,28, 3. Miguel Pate (USA) 8,21.
Drei: 1. Christian Olsson (SWE) 17,70, 2. Walter Davis (USA) 17,35, 3. Yoelbi Quesada (CUB) 17,27, 4. Jonathan Edwards (GBR) 17,19.

Blom (NED) 5,75.
Kugel: 1. Manuel Martinez (ESP) 21,24, 2. John Godina (USA) 21,23, 3. Yuriy Bilonog (UKR) 21,13.
Siebenkampf: 1. Tom Pappas (USA) 6.361 (60 m: 6,89 - Weit: 7,56 - Kugel: 16,23 - Hoch: 2,17 - 60 m Hü.: 7,80 - Stab: 4,90 - 1.000 m: 2:51,65), 2. Lev Lobodin (RUS) 6.297 (6,95 - 7,22 - 16,51 - 2,05 - 7,89 - 5,30 - 2:48,25), 3. Roman Sebrle (CZE) 6.196 (7,07 - 7,62 - 16,51 - 2,08 - 8,02 - 5,00 - 2:46,20).

FRAUEN:

60 m: 1. Zhanna Block (UKR) 7,04, 2. Angela Williams (USA) 7,16, 3. Torri Edwards (USA) 7,17, 4. Merlene Ottey (SLO) 7,20, 5. Karin Mayr-Krifka (AUT) 7,23 (3. SF: 1. Karin Mayr 7,18, 1. VL: 2. Karin Mayr 7,25). 2. SF: 7. Bettina Müller (AUT) 7,40, 2. VL: 4. Bettina Müller 7,34 - Gesamt 21. von 32).
200 m: 1. Michelle Collins (USA) 22,18, 2. Muriel Hurtis (FRA) 22,54, 3. Anastasiya Kapachinskaya (RUS) 22,80.
400 m: 1. Natalya Nazarova (RUS) 50,83, 2. Christine Amertil (BAH) 51,11, 3. Grit Breuer (GER) 51,13.
800 m: 1. Maria Mutola (MOZ) 1:58,94, 2. Stephanie Graf (AUT) 1:59,39, 3. Mayte Martinez (ESP) 1:59,53, 4. Jolanda Ceplak/SLO 1:59,54. 1. SF: 1. Stephanie Graf 1:59,75, 2. VL: 1. Stephanie Graf 2:01,93.
1.500 m: 1. Regina Jacobs (USA) 4:01,67, 2. Kelly Holmes (GBR) 4:02,66, 3. Yekaterina Rozenberg (RUS) 4:02,80.
3.000 m: 1. Berhane Adere (ETH) 8:40,25, 2. Marta Dominguez (ESP) 8:42,17, 3. Meseret Defar (ETH) 8:42,58, 12. Susanne Pumper (AUT) 9:08,64. (2. VL: 6. Susanne Pumper 9:02,98).
4 x 400 m: 1. Russland (N. Antyukh, Y. Pechonkina, O. Zykina, N. Nazarova) 3:28,45, 2. Jamaika 3:31,23, 3. USA 3:31,69.
60 m Hü.: 1. Gail Devers (USA) 7,81 (7,80 im SF), 2. Glory Alozie (ESP) 7,90, 3. Melissa Morrison (USA) 7,92. 1. SF: 7. Elke Wöfling (AUT) 8,26, 1. VL: 3. Elke Wöfling 8,19.
Weit: 1. Tatyana Kotova (RUS) 6,84, 2. Inessa Kravets (UKR) 6,72, 3. Maureen Maggi (BRA) 6,70.
Drei: 1. Ashia Hansen (GBR) 15,01, 2. Francoise Mbango (CMR) 14,88, 3. Kene Ndoye (SEN) 14,72.
Hoch: 1. Kajsa Bergqvist (SWE) 2,01, 2. Yelena Yel'sina (RUS) 1,99, 3. Anna Chicherova (RUS) 1,99.
Stab: 1. Svetlana Feofanova (RUS) 4,80 (WR), 2. Yelena Isinbayeva (RUS) 4,60, 3. Monika Pyrek (POL) 4,45.
Kugel: 1. Irina Korzhanenko (RUS) 20,55, 2. Nadezhda Ostapchuk (BLR) 20,31, 3. Astrid Kumbernuss (GER) 19,86.



David Krummenacker (442) bezwingt über 800 Meter überraschend Favorit Wilson Kipketer (98).
Bild: PLOHE

3:42,59, 2. Bernard Lagat (KEN) 3:42,62, 3. Abdelkader Hchlaf (MAR) 3:42,71. Im Vorlauf out: Rui Silva (POR).
3.000 m: 1. Haile Gebrselassie (ETH)

Hoch: 1. Stefan Holm (SWE) 2,35, 2. Yaroslav Rybakov (RUS) 2,33, 3. Genadiy Moroz (BLR) 2,30.
Stab: 1. Tim Lobinger (GER) 5,80, 2. Michael Stolle (GER) 5,75, 3. Rens

2:15,06).
Fünfkampf: 1. Carolina Klüft (SWE) 4.933 (60 m Hü.: 8,19 - Hoch: 1,89 - Kugel: 14,48 - Weit: 6,61 - 800 m: 2:15,58), 2. Natalya Sazanovich (BLR) 4.715 (8,29 - 1,83 - 15,17 - 6,50 - 2:25,04), 3. Marie Collonville (FRA) 4.644 (8,56 - 1,86 - 12,87 - 6,40 - 2:15,06).

www.leichtathletik.co.at

LEICHTATHLETIK

gibt es in diesen Geschäften:

NIEDERÖSTERREICH:

Laufprofi
Grazer Straße 93
2700 Wiener Neustadt
Tel. 02622/24879

OBERÖSTERREICH:

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

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

Sport Eder
Sägewerkstraße 3
4591 Molln
Tel. 07584/2448

Sport Christian
Am Pfarrgrund 61
4910 Ried/1.
Tel. 07752/81000

Gabriele Perndl
Tabak-Trafik, Zeitungen, Zeitschriften
Büro- und Geschenkartikel
Wiener Straße 52
4490 St. Florian
Tel. 07224/4610

STEIERMARK:

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

WIEN:

Laufsport Blutsch
Liniengasse 24
1060 Wien
Tel. 01/5970640

My Runners World
Pohlsgasse 10
1120 Wien
Tel. 01/8177324

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

Sport Konrath
Schlachthausgasse 18
1030 Wien
Tel. 01/7101468

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

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

Elke Wölfling – mein WM-Tagebuch 2003



Elke Wölfling lief energisch ins WM-Semifinale.

Bild: PLOHE

Montag, 10.3.: Graz

Habe lange geschlafen, bin vom Länderkampf noch ziemlich kaputt, und bekämpfe eine beginnende Verkühlung mit homöopathischen Mitteln. Zur Knie-Therapie besuche noch meinen Physiotherapeuten.

Dienstag, 11.3.: Nach Wien

Vormittags Kofferpacken, mit dem Auto geht's von Graz nach Wien. Training mit Karin Mayr-Krifka und Trainer Walter Hable im Dusikastadion.

Mittwoch, 12.3.: Auf zur WM

Nach einer letzten Kräfteinheit geht die Reise los. Fast das ganze Team trifft sich in Schwechat. In Birmingham beziehe ich gemeinsam mit Karin ein Zimmer. Akkreditierungen

holen. Nach dem Abendessen verziehen wir uns bald aufs Zimmer. Noch ist von Aufregung ist nichts zu spüren.

Donnerstag, 13.3.: Birmingham

Frühstück um 8 Uhr, um mich an den Wettkampfrhythmus zu gewöhnen. Auch am Samstag zum Vorlauf muss ich früh raus. Nach einem kurzen, intensiven Hürdenprogramm in der Trainingshalle lasse ich mich von Ingrid Müller massieren. Da Karin morgen schon dran ist, gehen wir wieder früh schlafen.

Freitag, 14.3.: Auf der blauen Bahn

Teambesprechung am Morgen. Anschließend gehen wir in die National Indoor Arena - ich war

noch nie in dieser Halle. Ich wäre mit Karin auf und absolviere mein Vorbereitungstraining für den morgigen Wettkampf. Gleich beim Betreten sticht mir die blaue Bahn ins Auge - ein gutes Zeichen. Wie in Gent - dort war ich schnell. Freue mich für Karin über ihren guten Vorlauf und verziehe mich für ein Mittagsschläfchen ins Hotel. Karin kommt ins Finale und wird dort Fünfte - Super! Am Weg nach Hause kehren wir in ein typisches Pub ein und lassen Karin hochleben. Ich verschwinde bald, denn morgen bin ich selbst an der Reihe.

Samstag, 15.3.: Mein Wettkampftag

7:30 Uhr Frühstück und ab in die Halle. Mir geht es gut, ich bin nicht nervös und freue mich auf meinen Lauf. Aufwärmprogramm mit ordentlicher Vorbeltung, da wir 40 Minuten vor dem Start im Call-Room sein müssen. Dort heißt es 25 Minuten warten, auf wenig Platz mit wenig Bewegung. Als wir in den Innenraum geführt werden bekomme nicht einmal die volle Halle mit - Aktivierung mit letzten Startübungen. Um 11:15 Uhr fällt der Startschuss, Patricia Girard produziert einen Fehlstart, sie hat's halt wieder einmal probiert. Beim zweiten Versuch klappt's, mein Start ist nicht so gut, aber ab der zweiten Hürde geht's dahin, ich hole auf, bin Dritte und mit 8,19 Sekunden im Semifinale. Mit der Zeit bin ich zufrieden, aber es ist noch einiges drinnen. Nach einer kurzen Analyse mit Walter verschwinde ich ins Hotel, der Hunger hat sich gemeldet. Bei der Vorbereitung auf das Semifinale ist das Feeling noch besser, ich glaube, dass 8,10

möglich sind. Sorgen macht mir nur, dass ich noch weniger nervös bin. Walter beruhigt mich und meint, das wird schon kommen. Er sollte Recht behalten. Ich erwische einen sehr guten Start, leider werden wir zurückgeschossen. Die Wiederholung ist nicht so gut, ich konzentriere mich zu sehr auf die Läuferin neben mir und laufe nicht mein eigenes Rennen, dazu noch ein Fehler bei Hürde zwei und komme als Siebente ins Ziel. Bin ziemlich sauer auf mich, warte die Zeit gar nicht ab und verschwinde rasch aus dem Innenraum. Der ziemlich misslungene Lauf (die Zeit war dann 8,26) beschäftigt mich eine Weile, schau mir dann noch Susi Pumpers Finallauf an. Hannes Gruber gratuliert und meint, meine Chancen auf Wiederaufnahme ins HSLZ Graz stünden jetzt sehr gut. Endlich erleben wir die in England übliche 23-Uhr-Sperrstunde in einem Pub.

Sonntag, 16.3.: Sonnterrasse

Wieder kein Ausschlafen, Karin muss zeitig zum Flughafen. Gehe massieren und genieße auf der Sonnterrasse eines kleinen Cafés an einem der vielen Kanäle in Birmingham den Tag. Nach dem Shopping mit Petra Beydi sehe ich mir im Stadion natürlich alle heutigen Finali an. Mittlerweile habe ich viele aufmunternde SMS bekommen und realisiere schön langsam, dass ein 13. Platz bei einer WM doch ein schöner Erfolg ist. Robert Wagner gratuliert mir, das freut mich sehr. Abends im Hotel setzt sich das ganze Team noch zu einer kleinen Abschlussfeier zusammen. Eine Woche Pause liegt vor mir, ich werde sie sicher genießen.

Kampf um die Lufthoheit

Scheibchenweise, Zentimeter für Zentimeter, Rekordprämie für Rekordprämie klettert der Stabhochsprungweltrekord der Frauen in Richtung 5 Meter. Stacy Dragila und Svetlana Feofanova heißen die Protagonistinnen, die seit dem Jahr 2000 alleine an der Verbesserung des Weltrekords feilen.

Daniela Bartova war schon Geschichte, als Dragila im Februar 2000 in Pocatello endgültig die Vormachtstellung der Australierin Emma George beendete. 4,61 Meter, so die neue Bestmarke, die wie viele in dieser jungen Disziplin vorher nicht lange von Bestand sein sollte. Fünffinal verbesserte die Amerikanerin diese Bestmarke vorzugsweise im 1.361 Meter hoch gelegenen Pocatello, letztmals am 17. Februar 2001 bis auf 4,70. Dann trat die zierliche Svetlana Feofanova mächtig in Erscheinung. Welch ein Gegensatz - hier die wie George kraftstrotzende Dragila - dort die fast zerbrechlich wirkende Filigrantechnerin Feofanova. Der entscheidende Unterschied ist im Absprung zu suchen. Wie damals Sergiy Bubka den freien Absprung

beherrschte, unterscheidet sich auch Feofanovas Technik in dieser heiklen, für das weitere Gelingen des Sprunges so entscheidenden Phase qualitativ noch deutlich von den anderen. In Stuttgart 2002 sprang sie mit 4,71 erstmals höher als eine Frau zuvor. Weitere sieben Zentimeter bis 4,77 Meter überwand sie in der Salomitaktik, scheibchenweise. Und fast hatte man Dragila schon abgeschrieben und Feofanova zur alleinigen Herrscherin der Lüfte auserkoren, meldete sich die Amerikanerin pünktlich vor der Hallen-WM wieder zurück. Bei den US-Meisterschaften in Boston überwand sie einen Zentimeter mehr als Feofanova und verließ so dem Stabhochsprung der Meisterschaften zusätzliche Brisanz. Doch, war es nur ein Strohhalm, das für Dragila da in Boston auf-

Stabhochsprung Frauen

Weltrekordentwicklung in der Halle

4,80	Svetlana Feofanova (RUS)	Birmingham, 16.3.2003
4,77	Stacy Dragila (USA)	Boston, 2.3.2003
4,77	Svetlana Feofanova (RUS)	Birmingham, 21.2.2003
4,76	Svetlana Feofanova (RUS)	Glasgow, 2.2.2003
4,75	Svetlana Feofanova (RUS)	Wien, 3.3.2002
4,74	Svetlana Feofanova (RUS)	Liévin, 24.2.2002
4,73	Svetlana Feofanova (RUS)	Gent, 10.2.2002
4,72	Svetlana Feofanova (RUS)	Stockholm, 6.2.2002
4,71	Svetlana Feofanova (RUS)	Stuttgart, 3.2.2002
4,70	Stacy Dragila (USA)	Pocatello, 17.2.2001
4,65	Stacy Dragila (USA)	Pocatello, 9.2.2001
4,63	Stacy Dragila (USA)	New York, 2.2.2001
4,62	Stacy Dragila (USA)	Atlanta, 3.3.2000
4,61	Stacy Dragila (USA)	Pocatello, 19.2.2000
4,56	Nicole Humbert (GER)	Stockholm, 25.2.1999
4,55	Emma George (AUS)	Adelaide, 26.3.1998
4,48	Stacy Dragila (USA)	Sindelfingen, 8.3.1998
4,47	Emma George (AUS)	Adelaide, 7.3.1998
4,46	Daniela Bartová (CZE)	Berlin, 6.3.1998
4,45	Anzhela Balakhanova (UKR)	Valencia, 1.3.1998
4,44	Vala Flosadóttir (ISL)	Eskilstuna, 14.2.1998
4,43	Daniela Bartová (CZE)	Prag, 14.2.1998
4,42	Vala Flosadóttir (ISL)	Bielefeld, 6.2.1998
4,41	Daniela Bartová (CZE)	Erfurt, 4.2.1998
4,40	Emma George (AUS)	Melbourne, 10.12.1996

Freiluftbestleistungen

4,81	Stacy Dragila (USA)	Palo Alto, 9.6.2001 (Weltrekord)
4,78	Svetlana Feofanova (RUS)	Stockholm, 16.7.2002 (zweitbeste Marke)

Stacy Dragila heuer zusätzlich zum Hallenweltrekord:

4,72	Stacy Dragila (USA)	New York, 7.2.2003
4,71	Stacy Dragila (USA)	Boston, 1.2.2003

flammte? In Birmingham blieb sie unglücklich in der Qualifikation hängen und musste im Finale tatenlos zusehen, wie Feofanova zunächst den Konkurrentinnen auf und davon sprang und sich dann mit 4,80 Meter den Weltrekord zurückholte. Die Lat-

te wackelte zwar mehr als ein wenig, aber trotz der auf 5 Zentimeter verkürzten Aufleger blieb sie oben. Die früher so kühle Russin zeigte zwar noch keine explosionsartigen Gefühlsausbrüche aber doch Anzeichen echter Freude. Die zur Siegprämie zusätzlichen 50.000 Dollar dürften dabei das Lächeln nicht unwesentlichen verbreitert haben. Mit der Rasananz der letzten Jahre können wir in den Jahren 2005/2006 mit der 5 Meter Schallmauer rechnen. Feofanova scheint noch nicht am Ende zu sein, und möglicherweise kommt Dragila, die mit 4,81 Meter nach wie vor den Freiluftrekord hält, nochmals zurück. Nicht zu verachten auch die Deutschen mit Annika Becker an der Spitze, oder packt es eine der Jungen? Isinbayeva hat schon zuvor und ganz besonders in Birmingham aufgezeigt. Während der Männerstabhochsprung in den letzten Jahren sogar rückläufig war, geht der Kampf um die Lufthoheit bei den Damen weiter.

• wolfgang adler •



4,80 Meter - die Latte blieb liegen: Weltrekord für Svetlana Feofanova, in der Halle wieder die Nummer Eins.

Bild: PLOHE

LEICHTATHLETIK

Ich möchte die

abonnieren

Jahresabo: Inland € 31,-
Ausland € 39,-

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel: _____

Bitte
ausreichend
frankieren

LEICHTATHLETIK

Rosenthalgasse 3
A-1140 Wien
Tel/Fax: 01/911 98 76

Österreichische Hallen-Staatsmeisterschaften: Vom Flair der Welt

LINZ. Die Staatsmeisterschaft als Generalprobe: Alle sieben WM-Teilnehmer zeigten sich, zum Teil angetrieben von internationaler Konkurrenz, ausgezeichnet in Form. Zuwachs bekam das WM-Team zwischen den Glasfronten der neuen Linzer Intersport Arena nicht mehr, die Versuche dazu in letzter Minute schlugen fehl.

„Es war ein witziges Gefühl“, sagte Stephanie Graf nach dem Rennen, noch etwas verköhlt, aber hochzufrieden mit sich und den erfreuten Gesichtern rundum. „Der Lauf war irgendwo zwischen Training und Wettkampf. Die Tempohärte stimmt wieder, jetzt muss ich noch taktische Varianten üben.“ 1:59,56 Minuten lang hat sie für ihren Staatsmeistertitel gebraucht, zu diesem Zeitpunkt die weltweit drittschnellste 800 Meter Zeit des Jah-

res. Zuerst führte die deutsche Tempomacherin Ulrike Urbansky, dann Laetitia Vriesde aus Surinam, die WM-Dritte von Edmonton, und schließlich zog Graf auf den letzten 250 Metern alleine vorne weg. Konzentriert, aber nicht mit letztem Einsatz. Unter zwei Minuten bereits im zweiten Rennen nach dem Comeback: Das hieß grünes Licht für den WM-Start. Graf schlägt also Vriesde, in Linz bei der Staatsmeisterschaft: Ein



In Österreich läuft Stephanie Graf in einer eigenen Liga. Für eine optimale Vorbereitung auf die WM ermöglichte man ihr internationale Konkurrenz.

Bild: PLOHE

Novum, das erst möglich wurde, weil Graf keinen Startplatz beim Meeting in Karlsruhe erhalten hatte und der ÖLV daraufhin seine Richtlinien auch einmal Richtlinien sein ließ. Im Sinn der Top-Athletin, die ein schnelles Rennen suchte, ließ man ausländische Starter zu. Außer Konkurrenz selbstverständlich.

Internationale Gegner, internationales Limit

Das Flair der Welt hielt Einzug, auch im Hürdensprint. In Gestalt des Südafrikaners Shaun Bownes sollte es auch Elmar Lichtenegger im Hürdenvorlauf zu einer flotten Zeit animieren. Nach 7,62 Sekunden im Vorlauf (Bownes schaffte 7,68) kam der Kärntner im Finale dann in 7,59 Sekunden knapp an seine Saisonbestleistung heran. Hauptgegner für Leo Hudec waren weder Lichtenegger noch Bownes, sondern das WM-Limit. Mit persönlicher Jahresbestzeit von 7,75 Sekunden schaffte er die internationale Norm, nicht jedoch die österreichische, die mit 7,70 festgesetzt worden war.

Mayrs Startproblem

Karin Mayrs Konkurrenz über die 60 Meter waren der Start und Bettina Müller. Zu früh aus den Blöcken im ersten Versuch, zu spät dann im zweiten. Trotzdem gewann Mayr in sehr guten 7,18 Sekunden. „Zum Glück ist die Bettina so gut drauf, jetzt hab ich wirklich kämpfen müssen und doch noch eine schnelle Zeit geschafft.“ Bettina „die so gut drauf ist“ Müller, lag nämlich lange vor der Rekordhalterin und fixierte als zweite mit 7,25 Sekunden persönliche Bestleistung.

Pröll ohne Gegner

Martin Pröll hatte über 3.000 Meter leider keine Gegner. Zwar spannte sich Stefan Matschiner mit der leisen Hoffnung auch

selbst das Limit zu laufen, vor ihm. Gemeinsam und in der Führungsarbeit abwechselnd jagten sie die 7:54 Minuten, die Zeit der Pröll in Stockholm bereits auf wenige Zehntel Sekunden nahe gekommen war. Doch schon nach dem ersten Kilometer war klar, dass es sich nicht ausgeben würde. Matschiner hatte die 3.000 Meter noch nicht im Kopf und stieg aus, Pröll das Limit nach den anstrengenden Wettkämpfen, zudem solo laufend, nicht mehr in den Beinen. Siegerzeit 8:04 und Staatsmeistertitel: „Damit muss ich zufrieden sein. Auch wenn ich das Limit knapp geschafft hätte, wäre ich nicht zur WM. Denn selbst mit 7:53 hätte ich keine Chance aufs Finale.“

Infekt ohne Fieber

Die 3.000 Meter Assen Günther Weidlinger und Susanne Pumper, bereits aller Limitsorgen entdedigt, starteten nicht auf ihren Spezialstrecken, sondern halbierten für die Meisterschaften die Distanz. „Das Ziel war der Staatsmeistertitel und das habe ich erreicht, mehr gibt es dazu nicht zu sagen“, meinte Weidlinger nach seinem Erfolg vor Sebastian Resch und Bernhard Mayr: Susanne Pumpers Sieg war ebenso ungefährdet, aber leicht fiel ihr das Laufen diesmal nicht. Der Grund: Ein grip-paler Infekt ohne Fieber, den sie daher erst später als solchen erkannte und der fast den WM-Start gekostet hätte.

Wölfling im Frühling

In der Hallensaison 2000 lief sie in Gent 8,18 Sekunden, seitdem war in der Halle nicht mehr viel von Elke Wölfling zu hören. 2001 plagten die Grazerin im Dienste des LCC Wien Wirbelprobleme, und auch der Sommer 2002, mit dem dritten Platz bei den Staatsmeisterschaften, war durch eine Sehnenentzündung im Mittelfußbereich mehr zum Baden als zum Hürdensprinten geeignet. Dazwischen lagen mittelpträgige 8,32 von der Hallen-Europameisterschaft 2002 in Wien. „Man hatte mich schon abgeschrieben“, kommentiert die derzeit Arbeits-



Um verletzungsfrei über den Winter zu kommen ging Andreas Vlasny das Training ruhiger an. Alles andere als der Staatsmeistertitel wäre dennoch eine Überraschung gewesen.

Bild: PLOHE

lose ihre Ausmusterung aus dem HLSZ im September. Schon Monate vorher tat sie einen wichtigen Schritt: Bis April letzten Jahres hieß der Trainer Ewald Lichtenegger, ab diesem Zeitpunkt suchte sie die Zusammenarbeit mit Walter Hable. Anfangs im Sprint und Kraftbereich, ab Herbst verstärkt auch in der Hürdentechnik. Ein Kraftblock im Herbst brachte den nötigen Unterbau für die Sprintbestleistung von 7,52 Sekunden über die 60 Meter und den dritten Platz: „Ich bin eine Hallenathletin, die Freiluftleistung von 13,32 steht in keiner Relation zur Hallenzeit“, schaffte sie „im vorbeigehen“ mit 8,16 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung und fühlte sich wie im Frühling. „Unsere Planung lief in Richtung WM, da ist es beruhigend, wenn man quasi aus dem Training diese Leistung läuft.“ Für Birmingham sind ihre Ziele das Semifinale und der Österreichische Rekord – gerade noch 0,01 Sekunde fehlen ihr auf die Marke von Ulrike Kleindl aus dem Jahr 1988. Verletzungsfrei in den Sommer heißt das nächste Ziel, die Leistung wird dann wieder im vorbeigehen kommen.

Roland Kwitt war der einzige der Salzburger Sprintergruppe, der nicht mit ins Trainingslager nach Lanzerote fuhr. Nachdem er fast die gesamte letzte Saison verlet-

zungsbedingt ausgefallen war, wollte er sich den Hallentitel holen. Drei Wettkämpfe standen für den Formaufbau im Trainingsplan und der war goldrichtig. Mit Saisonbestleistung von 6,75 Sekunden hielt er Edwin Lichtenegger und den stark laufenden Junior Benjamin Grill (6,86 Sek.) in Schach. Im Herbst war Mehrkämpfer Roland Schwarzl zur U. Salzburg gewechselt. Nun holte er im Stabhochsprung den ersten Einzeltitel für seinen neuen Verein und den Landesrekord nebenbei.

Wettkönig

Das Linzer Kugelstoßbröckel Andreas Vlasny hatte drei Ziele: Weiter zu stoßen als Valentina Fedjuschina, um eine Wette mit ihr zu gewinnen, den Staatsmeistertitel holen und verletzungsfrei durch den Winter kommen. Nehmen wir es vorweg, er hat alle erreicht. Fedjuschina stieß das Eisen auf 16,59 Meter, Vlasny als Staatsmeister genau einen Meter weiter und er blieb gesund. Im Februar letzten Jahres war ihm noch vor der Hallen-EM die Bizepssehne gerissen. Die EM war ein Krampf und auch über den Sommer war „schmerzfrei“ ein Fremdwort. „Jetzt geht es wieder, nur bei extrem hohen Gewichtsbelastungen muss ich aufpassen“, setzt sich Vlasny für die Freiluftzeit neue Ziele.

• wolfgang adler •
• andreas maier •

1./2. März, Linz Österreichische Hallenstaatsmeisterschaften

MÄNNER: 60 m: 1. Roland Kwitt (U. Salzburg) 6,75, 2. Edwin Lichtenegger (Speed Team) 6,83, 3. Benjamin Grill (UKJ) 6,86.
200 m: 1. Thomas Scheidl (LCC Wien) 21,68, 2. Hans-Peter Welz (TS Kufstein) 22,00, 3. Thomas Purkrabek (U. Salzburg) 22,18.
400 m: 1. Thomas Scheidl (LCC Wien) 48,93, 2. Ralf Hegny (ULV Krems) 49,00, 3. Reinhard Schlager (LCAV doubrava) 49,69.
800 m: 1. Sebastian Resch (IGLA long life) 1:52,44, 2. Werner Thaler (U. Salzburg) 1:55,83, 3. Andreas Völsner (PSV Leoben) 1:56,01.
1.500 m: 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 3:47,75, 2. Sebastian Resch (IGLA long life) 3:53,72, 3. Bernhard Mayr (LCC Wien).
3.000 m: 1. Martin Pröll (SK VÖEST) 8:04,67, 2. Florian Dürr (SVSG Lunz) 8:25,70, 3. Roland Waldner (LG Pletzer Hopfgarten) 8:34,96.
60 m Hü.: 1. Elmar Lichtenegger (Speed Team) 7,59, 2. Leo Hudec (SVS) 7,75, 3. Isagani Psychär (TS Innsbruck) 8,19.
4 x 200 m: 1. U. Salzburg (Michael Kummer, Mathias Klampfer, Thomas Purkrabek, Roland Kwitt) 1:27,58, 2. SVS (Leo Hudec, Karl Lang, Christian Mayer, Klaus Biberauer) 1:29,52, 3. AC Wien (Marco Steinbrecher, Simon Pichler, Alexis Car, Dominik Richter) 1:30,09.
Hoch: 1. Pavel Vanicek (LCC Wien) 2,10, 2. Günther Gasper (LAC Klagenfurt) 2,00, 3. Michael Sternad (U. Salzburg) 1,95.
Stab: Roland Schwarzl (U. Salzburg) 5,01 (SLV-Hallenrekord), 2. Thomas Ager (U. Salzburg) 4,80, 3. David Kreuzhuber (LAG Genb. Haus Ried) 4,80.
Weit: 1. Daniel Hagspiel (LG Montfort) 7,47, 2. Isagani Psychär (TS Innsbruck) 7,21, 3. Christian Mayer (SVS) 7,17.
Drei: 1. Klaus Biberauer (SVS) 15,52, 2. Csaba Szekely (ULC Linz-Obb.) 14,55, 3. Alexander Lepich (U. Salzburg) 14,46.
Kugel: 1. Andreas Vlasny (SK VÖEST) 17,59, 2. Martin Gratzler (TLC Feldkirchen) 16,61, 3. Klaus Ambrosch (U. Salzburg) 14,84.

FRAUEN: 1. Karin Mayr-Krifka (SVS) 7,18, 2. Bettina Müller (LCC Wien) 7,25, 3. Elke Wölfling (LCC Wien) 7,52.
200 m: 1. Karin Mayr-Krifka (SVS) 23,21, 2. Bettina Germann (KLC) 24,69, 3. Sandra Rehrl (U. Salzburg) 24,96.
400 m: 1. Bettina Germann (KLC) 55,33, 2. Sarah Baier (U. Salzburg) 57,40, 3. Michaela Anzinger (ATSV Linz) 57,42.
800 m: 1. Stephanie Graf (LCC Wien) 1:59,56, 2. Silvia Aschenberger (U. Salzburg) 2:16,0, 3. Corinna Rigler (LCC Wien) 1:16,23.
1.500 m: 1. Susanne Pumper (LCC Wien) 4:24,70, 2. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 4:32,96, 3. Andrea Mayr (LCC Wien) 4:34,14.
3.000 m: 1. Andrea Mayr (LCC Wien) 9:50,44, 2. Eva-Maria Gradwohl (Happylauf Anger) 10:00,16, 3. Cornelia Heinze (ULC Dornbirn) 10:11,14.
60 m Hü.: 1. Elke Wölfling (LCC Wien) 8,17 (VL; 8,16), 2. Marie-Elisabeth Maurer (ÖTB Salzburg) 8,45, 3. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,62.
4 x 200 m: 1. SVS (Katrin Schöffner, Karoline Eidenberger, Lea Gribitz, Karin Mayr-Krifka) 1:40,32, 2. U. Salzburg (Gudrun Fischbacher, Brigitte Mühlbacher, Sarah Baier, Sandra Rehrl) 1:42,53, 3. ULC Linz-Obb. (Lisa Steinmüller, Viktoria Steinmüller, Eva-Maria Kratzer, Sarah Ehlers) 1:44,63.
Hoch: 1. Gunda Grubmüller (ALC Wels) 1,74, 2. Katrin Schöffner (SVS) 1,68, 3. Gudrun Fischbacher (U. Salzburg) 1,68.
Stab: 1. Elisabeth Buchner (LAG Genb. Haus Ried) 3,50, 2. Sabine Hirsch (WAT) 3,50, 3. Carmen Klausbrucker (LTU Linz) 3,40.
Weit: 1. Bianca Dürr (TS Bregenz) 6,18, 2. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 6,05, 3. Elisabeth Plazotta (UKJ) 5,90.
Drei: 1. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 13,05, 2. Gudrun Fischbacher (U. Salzburg) 12,55, 3. Anja Mandl (Post SV Graz) 12,10.
Kugel: 1. Valentina Fedjuschina (LCC Wien) 16,59, 2. Roswitha Sternsek (U. Leibitz) 14,17 (StLV-Hallenrekord), 3. Claudia Stern (IAC) 13,63.



In der Halle klappte es für Betina German in Linz. Im Freien war sie wegen Verlassen der Bahn über 400 Meter disqualifiziert worden.

Bild: PLOHE

Österr. Hallen-Mehrkampfmeisterschaften: Jubelstimmung statt Geisterhaus

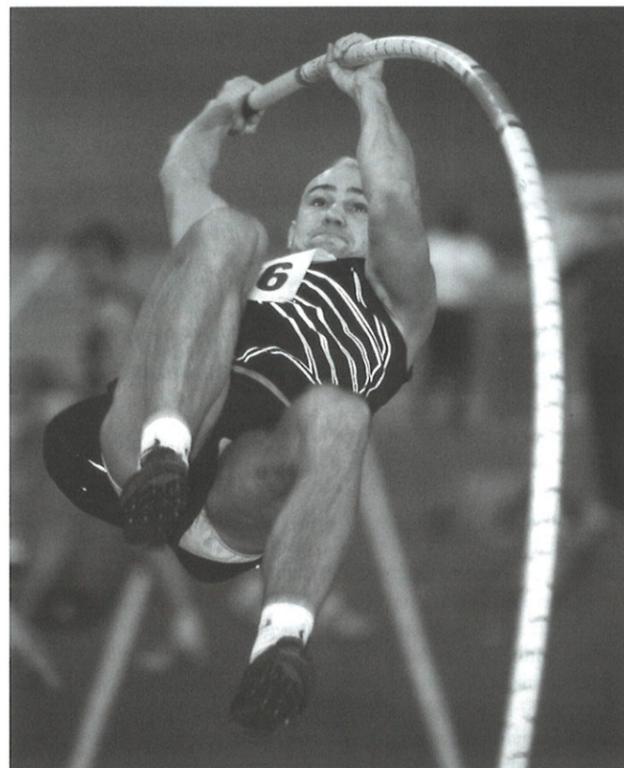
Mitreibende Duelle prägten die österreichischen Hallen-Mehrkampf-Meisterschaften. Im Männer-Siebenkampf blieb es bis zum letzten Bewerb spannend, der Frauen-Fünfkampf gab ein unerwartetes Lebenszeichen.

Wer hätte vor den Meisterschaften gedacht, dass gerade die Frauen im Fünfkampf ein kräftiges Lebenszeichen von sich geben würden? Die Meisterinnen der vergangenen Jahre, Ulrike Kals und Bianca Dürr nicht dabei, mit Marion Obermayr die Freiluft-Meisterin ebenso wie Mitfavoritin Victoria Schreiber verletzt. Keine guten Vorzeichen, von denen sich die einzig verbliebene Favoritin aber nicht beirren ließ: Elisabeth Plazotta, 25-jährige Wienerin wuchs über sich hinaus und erreichte eine

Punktzahl, die seit 1997 keine Österreicherin geschafft hatte. Aber der Reihe nach: Los ging's mit einer Bestleistung über die Hürden in 8,76 Sekunden. In der zweiten Disziplin, dem Hochsprung drehte Katrin Schöftner (SVS) mit 1,78 Meter groß auf und übernahm die Führung, die sie auch nach dem Kugelstoß noch behalten sollte. Im Weitsprung wechselte die Spitzenposition abermals, Plazotta brachte 5,85 Meter auf die Anzeigetafel. Michaela Egger (USA LA Graz) lag zu diesem



Die neue Nummer Eins im Frauen-Mehrkampf: Elisabeth Plazotta
Bild: Herbert Neubauer



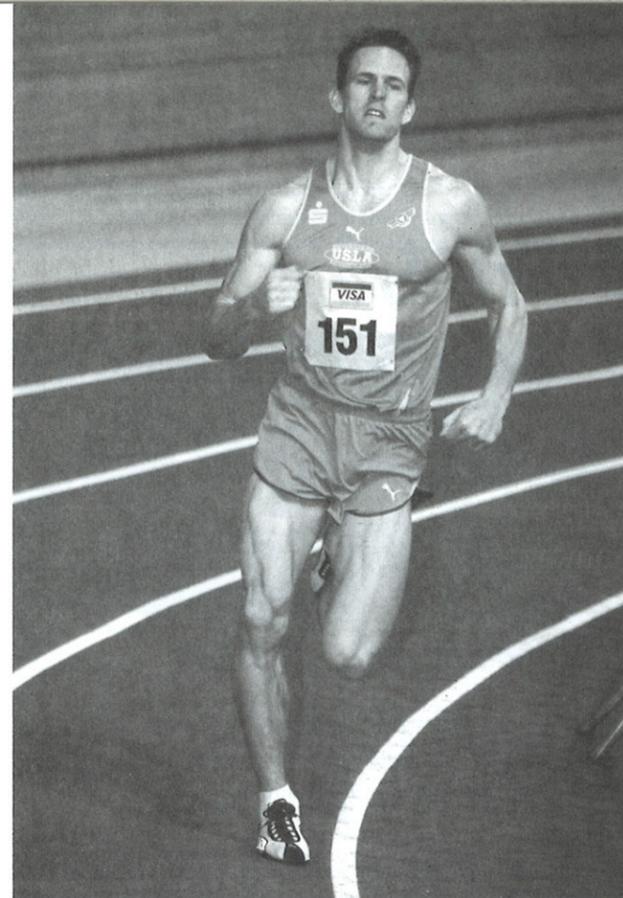
Markus Walsch verteidigte auch im Stabhochsprung die Führung ehe ...

Zeitpunkt bereits chancenlos auf Platz drei.

Vor dem abschließenden 800 Meter-Lauf fehlten der UKJ-Athletin 887 Punkte auf die 4.000-Punkte-Schallmauer, die erst eine Österreicherin übertroffen hatte: Melitta Aigner im Jahr 1981 mit 4037 Punkten. Unter 2:15 war daher das Ziel. In einem forschen Sololauf war die Wienerin bis eine Runde vor Schluss auf Kurs, dann jedoch musste sie dem hohen Tempo Tribut zollen und es wurden schließlich „nur“ 3.922 Punkte, Rang vier in der ewigen Bestenliste. Trotzdem war die Freude über den ersten Staatsmeistertitel unübersehbar. Die Plätze belegten Katrin Schöftner und Michaela Egger. Bemerkenswert noch der sechste Platz der Mastersathletin Susanna Petö (LAC Innsbruck).

Mann gegen Mann

Hielt bei den Frauen Plazottas Annäherung an die Schallmauer die Spannung hoch, so prägte im Siebenkampf der Kampf Mann gegen Mann das Geschehen. Klaus Ambrosch (U. Salzburg) und Markus Walsch (LG Montfort) hießen die beiden Protagonisten. Der Vorarlberger legte 6,99 Sekunden und 7,02 Meter vor, der Salzburger blieb ihm auf den Fersen, holte beim Kugelstoß auf und verlor im Hochsprung wieder. Auch um Platz drei wurde hart gefightet: Johannes Kuenz (U. Raika Lienz), Florian Sams (U. Salzburg) und Georg Frank (LAC Klagenfurt) lagen punktemäßig knapp zusammen. Über die Hürden und beim Stabhoch beide überquerten 4,60 Meter - blieb die Patt-Stellung um den Titel bestehen. Der bei den Mehrkämpfern gefürchtete 1.000



... Klaus Ambrosch im abschließenden 1.000 Meter-Lauf vorbeizog.

Bilder: Herbert Neubauer

Meter-Lauf musste die Entscheidung bringen. Sechs Sekunden „Vorsprung“ hatte Markus Walsch vor dem Start, doch schon nach drei Runden war dieser verbraucht und im Ziel war Klaus Ambrosch um 78 Punkte vorne. 5.604 Punkte - sein Score zum zweiten Hallentitel nach 2001. Den Kampf um Bronze entschied schließlich der Tiroler Junior Johannes Kuenz für sich.

Auch der Mannschaftstitel wurde erst im letzten Bewerb entschieden: Hier setzte sich das neuformierte Team der U. Salzburg vor der LG Montfort und dem ULC profi Weinland durch. Angereichert wurde der Wettkampf durch den slowenischen Newcomer Ranko Leskovar, der in seinem ersten Hallen-Mehrkampf den slowenischen Rekord um 400 Punkte auf 5.873 schraubte. Sehr bewährt hat sich das als Rahmenprogramm veranstaltete Meeting, 400 Sportler und deren Anhang sorgten ordentlich für Stimmung in der Halle, die auch die Mehrkämpfer positiv spürten. Es ist doch etwas anderes als vor

einer Geister-Kulisse seinen Wettkampf zu bestreiten, wie es bisher üblich war.

• georg franschitz •

22./23. Februar, Wien Österreichische Hallen- Mehrkampfmeisterschaften

FRAUEN: Fünfkampf: 1. Elisabeth Plazotta (UKJ) 3.922 (60 m Hü.: 8,76 - Hoch: 1,60 - Kugel: 11,25 - Weit: 5,85 - 800 m: 2:21,08), 2. Katrin Schöftner (SVS) 3.655 (8,96 - 1,78 - 10,31 - 5,44 - 2:41,93), 3. Michaela Egger 3.415 (USA LA Graz) (9,40 - 1,63 - 9,56 - 5,24 - 2:30,29), 4. Elisabeth Sohm 1981 (Jahn Lustenau) 3.196, 5. Eva-Maria Kratzer (ULC Linz-obb.) 3.000, 6. Susanna Petö (LAC Innsbruck) 2.959. MANNESCHAFT: 1. USA LA Graz (Michaela Egger, Alexandra Tüchi, Gudrun Egger) 8681. MÄNNER: Siebenkampf: 1. Klaus Ambrosch (U. Salzburg) 5.604 (60 m: 7,12 - Weit: 6,88 - Kugel: 14,59 - Hoch: 1,87 - 60 m Hü.: 8,35 - Stab: 4,60 - 1.000 m: 2:42,94), 2. Markus Walsch (LG Montfort) 5.526 (6,99 - 7,02 - 13,78 - 1,90 - 8,34 - 4,60 - 2:55,89), 3. Johannes Kuenz 1984 (U. Raika Lienz) 5.095 (7,38 - 6,83 - 11,72 - 1,81 - 8,71 - 4,20 - 2:41,19), 4. Florian Sams (U. Salzburg) 4.994, 5. Frank Georg (LAC Klagenfurt) 4.893, 6. Michael Moser 1982 (ULC Weinland) 4.545. MANNESCHAFT: 1. U. Salzburg (Klaus Ambrosch, Florian Sams, Markus Loschat) 14.798, 2. LG Montfort (Markus Walsch, Mathias Macho, Alexander Razen) 14.585, 3. ULC profi Weinland (Michael Moser, Kenan Engerini, Andreas Platschek) 11.697.

Staatsmeisterin Elisabeth Plazotta im Gespräch mit Georg Franschitz:

LEICHTATHLETIK: Nach vielen zweiten Plätzen jetzt der erste Titel, wie fühlst Du dich?

Plazotta: Ein sehr schönes Gefühl. Ich hatte es schon in der letzten Freiluftsaison erhofft, aber Probleme mit der Achillessehne behinderten mich doch erheblich. Nachträglich betrachtet waren die zweiten und dritten Plätze aber gar nicht so schlecht. Wenn der erste Titel nicht so leicht fällt, freut man sich umso mehr.

LEICHTATHLETIK: Du hast dich in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert, woran liegt es?

Plazotta: Ich konzentriere mich erst seit zwei Jahren wirklich auf den Mehrkampf und versuche konsequent, meine Schwächen auszubügeln. Im Kugelstoß, Hochsprung und über die Hürden habe ich große Fortschritte gemacht. Und die verbesserte Schnelligkeit bringt bei allen Bewerben Verbesserungen. Aber beim Mehrkampf gibt es immer viele Steigerungsmöglichkeiten.

LEICHTATHLETIK: Deine weiteren sportlichen Ziele?

Plazotta: Kurzfristig ein Start in Götzis und mit weiter konstanten Steigerungen und Leistungen könnte hoffentlich einmal die Qualifikation für internationale Meisterschaften möglich sein. Ich bin wie gesagt sehr spät in den Mehrkampf eingestiegen, aber ich glaube nicht zu spät.

LEICHTATHLETIK: Du bist ja nicht nur erfolgreiche Athletin, du trainierst ja auch eines von Österreichs größten Sprinttalenten, Benjamin Grill. Wie lässt sich das vereinbaren?

Plazotta: Mit gutem Zeitmanagement ist das kein Problem. Ein Vorteil ist sicher, dass ich als aktive Sportlerin praktische Erfahrungen mit modernen und aktuellen Trainingsmethoden habe und diese auch gleich weitergeben kann. Benjamin hat eine große „sportspezifische Intelligenz“, er kann Dinge sehr schnell umsetzen. Irgendwie sind wir natürlich auch Trainingspartner, nur einfach auf verschiedenen Ebenen. Ich bin mir sicher, dass diese Zusammenarbeit beiden viel bringt.

LEICHTATHLETIK Die günstigsten Inserate-Preise

Ja wo gibt's denn so etwas? Ein halbseitiges Inserat um 310,- Euro! Da könnte man glatt auf die Idee kommen, sich die Ausschreibung zu ersparen. Nimmt man nämlich die Kosten für Druck oder Kopieren und den Versand eines solchen Papiers, ist das Inserat in der **LEICHTATHLETIK** wirklich ein Sonderangebot. Darüber hinaus erreichen Sie mit einer Anzeige jeden LA-Verein in Österreich sowie die Sportler und Trainer im In- und Ausland. 30 oder 40 Teilnehmer mehr bei Ihrer Veranstaltung, und das Inserat hat sich bezahlt gemacht.

Die LEICHTATHLETIK bietet allen Veranstaltern, ob Lauf oder Meeting, Inserate zum halben Preis.

Im Detail sind das für eine viertel Seite 215,- Euro (in Farbe 275,-), für eine drittel Seite 235,- Euro (310,-), für eine halbe Seite 310,- Euro (425,-) oder für eine ganze Seite 505,- Euro (700,-). Rufen Sie an oder informieren Sie sich im Internet: Tel. 0664/2545054, e-mail: laoffice@netway.at

www.leichtathletik.co.at

Intersport-Indoor:

Potzblitz im Glaspalast

LINZ. Die glanzvolle Eröffnung der Intersport Arena beschränkte sich nicht nur auf die Stroboskopeffekte im Showblock, auch der leichtathletische Teil war gespickt mit Highlights.

Linz präsentierte Weltklasse-leichtathletik, spannende Duelle und „local heroes“. Eine davon war Karin Mayr aus St. Valentin. Sie zeigte sich über 60 Meter bereits in WM-Form. Nach 7,21 Sekunden im Vorlauf stand sie im Finale Seite an Seite mit der Grand Dame des Sprints, Merlene Ottey. Von dieser wich die österreichische Meisterin auch nicht. Nach verpatztem Start kam sie mit 7,18 Sekunden bis auf eine Hundertstel an die nunmehr in den Diensten Sloweniens stehende Jamaikanerin heran. Die 42-jährige Ottey war sehr zufrieden – und Mayr? Das Ziel wäre der Österreichische Rekord von 7,15 Sekunden gewesen, alleine der Start vereitelte dieses Vorhaben. Sie war verkrampt und deshalb im ersten Augenblick unzufrieden. Nach der Erkenntnis: „Die Form für Birmingham ist da“, machte die Vize-Europameisterin aber doch wieder einen entspannten Eindruck.

Die neue Gräfin

Stephanie Graf ist eine andere geworden, viel lockerer, viel stressfreier. Es macht Spaß sie innerhalb und außerhalb der Bahn zu verfolgen. Innerhalb hatte sie viel zu bieten, außerhalb viel zu sagen. „Nach einer solch schwierigen Pause darf man noch nicht zuviel erwarten“, meinte sie, aber sie ist wieder zurück und vor allem sie ist wieder gesund – und das gibt Selbstvertrauen. Noch dazu, da sie nach einem taktischen Rennen in 2:00,91 Minuten ins Ziel kam – vor allen anderen. Birmingham sei ihr nicht so wichtig, sie denke schon in Richtung Paris, denn da hätte sie eine längere Vorbereitung. Stephanie Graf war begeistert, von ihrer Leistung und von der gelungenen Meeting-Premiere vor 2.500 Zuschauern.

Falsche Taktik

Zufrieden war Günther Weidlinger mit den 3:44,59 Minuten



Paarlaufen über 60 Meter: Im Ziel trennte Karin Mayr-Krifka nur eine Hundertstel von der Neo-Slowenien Merlene Ottey

Bild: PLOHE

über die 1.500 Meter nicht: „Ich wollte mindestens zwei Sekunden schneller laufen. Dafür war ich die ersten Runden viel zu schnell, übermotiviert. Nach 800 Meter ist nichts mehr gegangen, da war nur noch Kampf“, meinte Günther, der sich mit diesem Tempolauf für die 3.000 Meter in Birmingham einstimmt.

Schnelle Läufe auf kurzer Strecke

Die Bahn in Linz ist schnell, sehr schnell sogar: Olympiasieger Anier Garcia (CUB) hürdelte in der Weltklassezeit von 7,49

Sekunden über die 60 Meter, die Coby Miller ohne Hürden in 6,51 Sekunden bewältigte. Im Finale mit dabei Edwin Lichtenegger (6,83 sek.) und Christian Gattringer (6,86 sek.), der sich im Vorlauf auf 6,80 verbessert hatte. Es war auch ein Genuss, Juliet Campbell über die 200 Meter, die sie in 22,95 bewältigte, zuzuschauen. Glänzend auch das Niveau im Hochsprung: Marina Kuptsova bezwang 2 Meter und sorgte für den glanzvollen Schlusspunkt.

Kompaktes Programm, straff organisiert mit sehr guter Betei-



Vor zwei Jahren Guglsieger im Freien nun auch in der Halle: Olympiasieger Anier Garcia über 60 Meter Hürden

Bild: PLOHE

ligung in jedem Bewerb. Dafür waren eigentlich zu wenige Zuschauer im prächtigen Glaspalast. Vielleicht lag es an Maurice Greene. Der Top-Star war den Veranstaltern wegen einer Verletzung abhanden gekommen. Vielleicht an den Eintrittspreisen, die manchen zu hoch erschienen sind. Vielleicht lag es auch an der über die Medien ausgetragenen Diskussion um den Start von Weidlinger, Pröll und Co. Alle in Diensten des Managers Robert Wagner und alle für den Länderkampf zwei Tage später in Wien nominiert.

Aber das Linzer Publikum, inklusive viel Prominenz aus Politik und Wirtschaft, erlebte einen blitzenden Leichtathletikabend. Positiv für Linz und positiv für die Leichtathletik in Österreich, die nun neben dem Wiener Dusika-Stadion ein zweites Standbein für die Hallensaison gewonnen hat. Als notwendige Möglichkeit fürs Training und hoffentlich auch in Zukunft als Schauplatz internationaler Meetings. Die gelungene Premiere macht jedenfalls Lust auf weitere Vorstellungen.

• **rene van zee** •

7. März, Linz:

Intersport Indoor

MÄNNER: 60 m: 1. Coby Miller (USA) 6,51, 2. Gabor Dobos (HUN) 6,60, 3. Anatoli Dovgal (UKR) 6,61, 7. Edwin Lichtenegger (AUT) 6,83, 8. Christian Gattringer (AUT) 6,86 (VL: 6,80). 1.+ 2. VL: Thomas Purkrabek (AUT) 6,96, Michael Kummer (AUT) 6,99, Roland Kwitt (AUT) 7,08, Mathias Beham (AUT) 7,19, Csaba Szekeley 7,22. 200 m: 1. Marcin Jedrusinski (POL) 20,90, 2. Marcin Urbas (POL) 21,10, 3. Coby Miller (USA) 21,16. 4. Hans-Peter Welz (AUT) 22,30. 1.500 m: 1. Laban Rotich (KEN) 3:40,87, 2. John Mayock (GBR) 3:42,66, 3. Arnoud Okken (NED) 3:43,24, 5. Günther Weidlinger (AUT) 3:44,59, 9. Sebastian Resch (AUT) 3:57,23, 10. Stefan Matschiner (AUT) 4:01,72. 60 m Hü.: 1. Arnier Garcia (CUB) 7,49, 2. Stanislav Olijars (LAT) 7,53, 3. Shaun Bownes (RSA) 7,63, 3. Joel Hernandez (CUB) 7,63, 6. Leo Hudec (AUT) 7,85. Weit: 1. James Beckford (JAM) 8,11, 2. Sinisa Ergotic (CRO) 7,93, 3. Ruslan Gataullin (RUS)

7,81, 9. Daniel Hagspiel (AUT) 7,38. FRAUEN: 60 m: 1. Merlene Ottey (SLO) 7,17, 2. Karin Mayr (AUT) 7,18, 3. Sylviane Feluy (FRA) 7,19. 5. Bettina Müller (AUT) 7,29, 1.+ 2. VL: Jennifer Schneeberger (AUT) 7,62, Doris Röser (AUT) 7,69, Brigit Janda (AUT) 7,82. 200 m: 1. Juliet Campbell (JAM) 22,95, 2. Alenka Bikar (SLO) 23,51, 3. Nora Ivanova (BUL) 23,73. 800 m: 1. Stephanie Graf (AUT) 2:00,91, 2. Judith Varga (HUN) 2:03,52, 3. Irina Lishchinska (UKR) 2:03,77, 7. Brigitte Mühlbacher (AUT) 2:06,62. 60 m Hü.: 1. Aitiska Lopez (ESP) 8,01, Yuhmara Neyra (CUB) 8,10, 3. Aurelia Trywianska (POL) 8,16, 7. Marie-Elisabeth Maurer (AUT) 8,42. Hoch: 1. Marina Kuptsova (RUS) 2,00, 2. Blanka Vlasic (CRO) 1,98, 3. Daniela Roth (GER) 1,95. NATIONAL: 800 m: Werner Thaler (U. Salzburg) 1:57,43. KIDS: 60 m - MIXED: Jg. 92: Jeanine Steininger (ÖTB ÖO) 9,14. Jg. 91: Lisa Holzer (ULC Linz-Obb.) 8,73. 6 x 200 m: ULC Linz-Obb. 2:46,62.

Quoten

„Wir fühlen uns gefrotzelt“, war Meeting Direktor Percy Hirsch wieder einmal auf die Verantwortlichen beim ORF am Königberg sauer. „Da präsentiert man Weltklasse und alles was man von dort bekommt ist die kalte Schulter. Für eine international hochwertige Leichtathletikveranstaltung stehen nicht einmal die finanziellen Mittel zur Verfügung, um die Veranstaltung zu produzieren, während man den nationalen Fußball für die Übertragungsrechte gut

bezahlt. „Auch dem Argument der geringen Leichtathletik-Einschaltquoten kann Hirsch nichts abgewinnen: „Wenn nichts übertragen wird, kann ich auch keine Sehergemeinschaft heranbilden!“ So kam die Linzer Intersport-Arena zu einer weiteren Premiere: Erstmals wurde die Fernsehproduktion selbst in die Hand genommen und finanziert. In Kooperation mit Eurosport hat die Berliner Gepo-TV die Bilder für die Eurosport-Übertragung produziert.

Hallenländerkampf:

Volle Power, leere Halle

WIEN. Der Hallenländerkampf eine Woche vor der WM bot Top-Leistungen von Athleten aus sieben Nationen vor spärlicher Zuschauerkulisse. Die Leichtathletikfamilie ist im Dusika-Stadion leider unter sich geblieben.

Alles wirkte wie in Erwartung eines höheren Ereignisses. Zur Eröffnung wurden die Flaggen der teilnehmenden Nationen präsentiert. Musik untermalte und phrasierte den Verlauf der Veranstaltung. Auf der VIP-Tribüne waren die Plätze geschäftig gefüllt. Sogar der erst wenige Tage zuvor bestellte Staatssekretär für Sport, Karl Schweitzer, wohnte dem Geschehen bei. Athleten aus Kanada, China, Australien, Ungarn, Slowenien und der Slowakei traten gegeneinander und gegen ein österreichisches Team an, das mit wenigen Ausnahmen die besten des Landes

vereinte. Nur eines fehlte: Das Publikum.

Zweimal Mayr

Freilich, es gab Freunde der Sportler und der Leichtathletik, die den Länderkampf verfolgten. Nur wenige leider, doch sie sahen einige hervorragende Vorstellungen. Aus österreichischer Sicht beeindruckte Karin Mayr mit zwei Siegen und Saisonbestleistungen über 60 Meter (7,16 Sekunden) und 200 Meter (22,88 Sekunden). Andrea Mayr sorgte im 3.000 Meter Lauf für den einzigen weiteren österreichischen Frauenerfolg. Mit zweiten Plätzen von Elke

Wölfling, Valentina Fedjushina und Brigitte Mühlbacher sowie einem dritten Platz von Stephanie Graf (über 400 Meter) erreichte das heimische Frauenteam in der Gesamtabrechnung

Rang zwei. China, Australien und Kanada stellten keine vollständigen Teams und wurden deshalb nicht gewertet. Der Sieg ging an die Ungarinnen, die vor allem bemerkenswerte Sprungleistungen zeigten. Dora Györfy überquerte im Hochsprung 1,96 Meter, ein Zentimeter mehr als bei ihrem Vize-Europameistertitel an gleicher Stelle ein Jahr zuvor. Und Tün-



Auf dem Weg zum Asienrekord: Der 19-jährige Xiang Liu schlug Leo Hudec und den Rest des Feldes.

Bild: Herbert Neubauer

de Vaszi sprang 6,61 Meter weit und damit in die Top-10 der Weltjahresbestenliste.

Asienrekord, Salzburger Rekord

Das Highlight des Meetings aber kam von einem Junior im Hürdensprint. Im zweiten Lauf eingeteilt, nachdem Shaun Bownes, ein Gastläufer aus Südafrika, Charles Allen, Elmar

Lichtenegger und andere bereits gekämpft hatten, hürdelte der 19-jährige Chinese Xiang Liu Spannungsgeladen und deutlich vor der Konkurrenz in 7,51 Sekunden zu einem neuen Asienrekord. Der Junioren-Weltrekord über 110 Meter Hürden (13,12 Sekunden) ließ seine Klasse aufblitzen - bei der WM in Birmingham eine Woche später holte er dann sogar Bronze.

Justin Anlezark, einer der beiden Australier im Bewerb, die in Wien ihre ersten Erfahrungen mit Schnee machten, wuchtete mit 20,69 Meter im Kugelstoß ebenfalls eine Weltklasseleistung. Sein Landsmann Paul Burgess entschied mit 5,51 Metern den Stabhochsprung für sich, in dem Roland Schwarzl mit 5,01 Metern seinen eigenen Landesrekord einstellte. Österreichs einziger Herrensieg ging auf das Konto von Martin Pröll

über 3.000 Meter, in der Gesamtwertung wurde es für das Team der vierte und letzte Platz.

Für nächstes Jahr ist erneut ein Länderkampf dieses Zuschnitts in Wien geplant. Vor der Hallen-WM 2004 im nahen Budapest könnte Japan als zusätzliche Nation in die Dusika-Halle kommen. Und wenn man sich anstrengt, möglicherweise auch einige Zuschauer mehr.

• andreas maier •



Vize-Europameisterin Dora Györfy überspringt 1,96 Meter und führte die Ungarinnen zum Sieg.

Bild: Herbert Neubauer

9. März 2003, Wien: Int. Hallenländerkampf

TEAMERGEBNIS

MÄNNER: 1. Ungarn 36 Punkte, 2. Slowenien 29, 3. Slowakei 27, 4. Österreich 25.
FRAUEN: 1. Ungarn 37 Punkte, 2. Österreich 34, 3. Slowakei 25, 4. Slowenien 22.

EINZELERGEBNISSE

MÄNNER:
60 m: 1. Nicolas Macrozunaris (CAN) 6,70, 2. Matic Osovnikar (SLO) 6,70, Elmar Lichtenegger (AUT) 6,86, Edwin Lichtenegger (AUT) 6,94, Thomas Purkrabek (AUT) 6,97, 200 m: 1. Daniel Agoston (HUN) 21,66, 2. Thomas Purkrabek (AUT) 22,14, Alexander Schirasi-Fard (AUT) 22,83, 400 m: 1. David Csesznegi (HUN) 47,92, 3. Ralf Hegny (AUT) 48,63, 800 m: 1. Roman Hanzel (SVK) 1:57,54, 2. Sebastian Resch (AUT) 1:57,86, 1.500 m: 1. Ales Tomic (SLO) 3:53,67, 4. Florian Dürr (AUT) 3:56,50, 3.000 m: 1. Martin Pröll (AUT) 8:06,64, 60 m Hü.: 1. Xiang Liu (CHN) 7,51, 2. Shaun Bownes (RSA) 7,62, 3. Charles Allen (CAN) 7,62, 4. Elmar Lichtenegger (AUT) 7,68, 6. Leo Hudec (AUT) 7,89, Hoch: 1. Rozle Prezelj (SLO) 2,22, 6. Pavel Vanicek (AUT) 2,00, Stab: 1. Paul Burgess (AUS) 5,51, 4. Roland

Schwarzl (AUT) 5,01, Weit: 1. Jan Zumer (SLO) 7,73, 5. Daniel Hagspiel (AUT) 7,32, Drei: 1. Peter Tölgyesi (HUN) 16,36 (kein Österreicher im Bewerb), Kugel: 1. Justin Anlezark (AUS) 20,69, 5. Andreas Vlasny (AUT) 16,56.

FRAUEN:

60 m: 1. Karin Mayr (AUT) 7,16, 2. Bettina Müller (AUT) 7,26, 200 m: 1. Karin Mayr (AUT) 22,88, 2. Alenka Bikar (SLO) 23,53, Sandra Rehr (AUT) 25,05, Victoria Schreiber (AUT) 25,11, 400 m: 1. Diane Cummins (CAN) 54,10, 3. Stephanie Graf (AUT) 55,31, 5. Betina German (AUT) 56,24, 800 m: 1. Judith Varga (HUN) 2:04,61, 2. Brigitte Mühlbacher (AUT) 2:06,70, 1.500 m: 1. Zita Mezei (HUN) 4:20,51 (keine Österreicherin im Bewerb), 3.000 m: 1. Andrea Mayr (AUT) 9:55,29, 60 m Hü.: 1. Yun Feng (CHN) 8,20, 2. Elke Wölfling (AUT) 8,24, Hoch: 1. Dora Györfy (HUN) 1,96, 5. Gunda Grubmüller (AUT) 1,70, Katrin Schöftner (AUT) 1,70, Stab: 1. Shuying Gao (CHN) 4,21, 4. Elisabeth Buchner (AUT) 3,41, Weit: 1. Tünde Vaszi (HUN) 6,61, 5. Bianca Dürr (AUT) 6,04, 7. Elisabeth Plazotta (AUT) 5,98, Drei: 1. Qiuyan Huang (CHN) 13,58, 4. Gudrun Fischbacher (AUT) 12,67, Kugel: 1. Meiju Li (CHN) 18,63, 2. Valentina Fedjuschi (AUT) 16,74.



• erika strasser •
Vorstandsmitglied des Europäischen Leichtathletikverbandes
Mitglied der IAAF Frauenkommission

Domizilwechsel

Im April findet in Athen u.a. ein Wahlkongress statt. Dabei wird interessant sein, wie sich die Kandidatinnen und Kandidaten der kleineren Länder behaupten können.

Eine wichtige Entscheidung: Gibt es die Zustimmung für einen eventuellen Domizilwechsel des Europabüros von Deutschland in die Schweiz?

Das Europabüro ist in Deutschland sehr gut aufgehoben. Allerdings sind die Gesetze für Non-Profit-Organisationen in Deutschland sehr streng, ganz besonders, was die Steuern betrifft. So ist es nicht möglich für die EAA selbständig kommerzielle Tätigkeiten durchzuführen. Weiters darf die EAA laut bürgerlichem Recht keine Rücklagen machen, und Preisgeldzahlungen sind verboten. Darum wird jetzt mit der Schweiz verhandelt, gewisse Steuererleichterungen etc. zu erhalten. In der Schweiz sind die Steuergesetze sogar von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Wichtig ist auch, dass es anstatt verschiedener Außenstellen, die die EAA hat, ein einziges Büro gibt. So könnte noch effizienter gearbeitet werden.

EAA Präsident Hansjörg Wirz wird das mit seinen Beratern sorgfältig abwägen. Auf keinen Fall dürfen aber die Administrationskosten zu hoch ausfallen. Das ist die Philosophie des Europa-Vorstandes.

Etwas Sportliches: Viele Leichtathletik-Experten haben sich vor der Fehlstartregel, die ab 1.1.2003 in Kraft kam, gefürchtet. Ob das wohl gut geht? Schon jetzt, nach der Hallensaison können wir aber feststellen, dass die Regeländerung erfolgreich ist. Früher gab es viel mehr Fehlstarts. Die Läuferinnen und Läufer riskieren kaum mehr Disqualifikationen. Sie haben verstanden, worum es geht.

TELEGRAMM

National

19. Jänner, Feldkirchen:

Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: Ramadan Alitaj (LAC Klagenfurt) 7,12, 60 m Hü.: Franz Peter (SCA St. Veit) 8,38, SCHÜLER: 60 m Hü.: Harald Modl (ATV Feldkirchen) 8,90, FRAUEN: 60 m: Betina German (KLC) 7,74, JUGEND: 60 m Hü.: Stephanie Waldkirchner (KLC) 9,26, SCHÜLER: 60 m Hü.: Sabine Kroisenbacher (ATV Feldkirchen) 11,12

25. Jänner, Schielleiten:

Styrian Indoor Trophy
MÄNNER: 50 m: Heimo Siegert (ATG) 5,94 (StLV-Hallenrekord), Stab: Michael Moser (ULC Weinland) 4,70, 3. Bernd Weiler (ATSE Graz) 4,00 (StLV-Meister), Kugel: Gerhard Zillner (ULC Weinland) 16,95, SCHÜLER: 50 m: 1. David Makoter (SLO) 6,41, 2. Mario Freytag (ATSV Ternitz) 6,46 (1. 50 m Hü.: 8,12), Hoch: Markus Kaspar (ATG) 1,65, Stab: Christoph Fuchsichler (USA Graz) 1,65 (StLV-Meister), FRAUEN: 50 m/Weit/Kugel: Roswitha Sternsek (U. Spark. Leibnitz) 6,90/5,21/13,32, 50 m Hü.: Gudrun Egger (USA Graz) 8,32, Drei: Anja Mandl (Post SV Graz) 11,34, SCHÜLER: 50 m: 1. Tina Jures (SLO) 6,81, 2. Beate Hochleitner (U. Spark. Leibnitz) 7,08, 50 m Hü.: Sabrina Polz (U. Spark. Leibnitz) 8,44, Stab: Veronika Schöllauf (ULC Weinland) 2,80, 4. Lisa Großschedl (U. Spark. Leibnitz) 2,00 (StLV-Meisterin), Weit: Stefanie Waldkirchner (KLC) 5,30, Kugel: Angela Rupp (U. Spark. Leibnitz) 11,99.

24./25. Jänner, Salzburg-Rif:

SLV-Hallenmeisterschaften
MÄNNER: 60 m: Roland Kwitt (U. Salzburg) 6,97, 60 m Hü./Weit/Kugel: Klaus Ambrosch (U. Salzburg) 8,46/6,79/14,70, Hoch: Michael Sternad (U. Salzburg) 2,00, Stab: Thomas Ager (U. Salzburg) 4,70, Drei: Alexander Leprich (U. Salzburg) 14,48, FRAUEN: 60 m/60 m Hü.: Lisi Maurer (ÖTB Salzburg) 7,78/8,48, Hoch: Daniela Kriechbaum (ÖTB Salzburg) 1,64, Weit: Sonja Ager (U. Salzburg) 2,40, Weit/Drei: Gudrun Fischbacher (U. Salzburg) 5,54/12,26, Kugel: Andrea Lindenthaler (U. Salzburg) 10,88.

26. Jänner, Dornbirn:

Int. Hallenmeeting, VLV-Hallenmeisterschaft
MÄNNER: 50 m: 1. Markus Lüthi (SUI) 5,87, 8. Alexander Razen (LG Montfort) 6,29, 50 m Hü.: 1. Ivan Bizi (SUI) 6,61, 6. Philipp Tschernjak (TS Lustenau) 6,92, Hoch: 1. Fabian Meier (SUI) 1,98, 6. Mathias Macho (LG Montfort) 1,80, Stab: 1. Patrik Schütz (SUI) 5,09, 9. Thomas Walser (LG Montfort) 4,10, Weit: 1. Daniel Hagspiel (LG Montfort) 7,61, 3. Christian Mayer (SVS) 7,08, Kugel: Markus Walser (LG Montfort) 14,40, JUGEND: 50 m: Francis Klisch (TS Bregenz) 6,25, 50 m Hü.: Rainer Krug (GER) 7,42, 3. Michael Nigsch (TS Lauterach) 7,72, Hoch: Patrik Center (WANGEN) 1,76, 3. Michael Nigsch (TS Lauterach) 1,65, Weit: 1. Stefan

Keller (SUI) 6,19, (BALGACH) 3. Michael Nigsch (TS Lauterach) 5,82, Kugel: Martin Schreiber (TS Bregenz) 12,00, FRAUEN: 50 m: 1. Martina Feusi (SUI) 6,37, 2. Bianca Dürr (TS Bregenz) 6,56, 50 m Hü./Hoch: Simone Oberer (SUI) 7,48 / 1,73, 3. Chantal Felder (TS Lustenau) 1,70, Weit: 1. Manuela Wittling (SV Reutte) 6,00, 2. Bianca Dürr (TS Bregenz) 5,82, Drei: 1. Janette Walter (SUI) 12,02, 2. Sybille Taverano (LG Montfort) 10,07, Kugel: 1. Katharina Roth (SUI) 13,03, 2. Claudia Stern (IAC) 12,70, 4. Simone Igl (TS Hörbranz) 11,40, JUGEND: 50 m: Stefanie Miko (TS Bregenz) 6,92, 50 m Hü.: 1. Liane Weber (SUI) 7,84, 4. Martina Amann (TS Bregenz) 8,45, Hoch: 1. Monika Frei (SUI) 1,55, 4. Yvonne Stelzer (LG Montfort) 1,55, Stab: 1. Iris Breittrick (GER) 2,70, 2. Yvonne Stelzer (LG Montfort) 2,40, Weit: 1. Liane Weber (WANGEN) 5,50, 2. Martina Plörer (LG Montfort) 4,87, Kugel: 1. Rebecca Jahns (GER) 12,09, 3. Jessica Schwarz (TS Lustenau) 10,85.

2. Februar, Feldkirchen:

Hallenmeeting
MÄNNER: 60 m: Edwin Lichtenegger (Speed Team) 6,98, JUGEND: 60 m Hü.: Harald Modl (ATV Feldkirchen) 9,02, FRAUEN: 60 m: Betina German (KLC) 7,94, SCHÜLER: 60 m Hü.: Claudia Scheriau (ATV Feldkirchen) 10,20.

8./9. Februar, Dornbirn:

Int. VLV-Hallenmehrkampfmehrschaften
MÄNNER (Sechskampf): 1. Adrian Krebs (SUI) 4.598 (50 m: 6,10 - Weit: 6,86 - Kugel: 12,10 - Hoch: 1,76 - 50 m Hü.: 6,94 - Stab: 4,60), 3. Markus Walser (LG Montfort) 4.574 (6,07 - 6,64 - 12,34 - 1,91 - 7,19 - 4,10), JUNIOREN (Sechskampf): 1. Alexander Razen (LG Montfort) 3.905 (6,31 - 6,49 - 11,50 - 1,65 - 7,47 - 3,70), JUGEND (Fünfkampf): 1. Markus Heberle (GER) 3.397 (50 m: 6,54 - Weit: 6,09 - Kugel: 14,61 - Hoch: 1,70 - 50 m Hü.: 7,58), 5. Michael Nigsch (TS Lauterach) 2.948 (6,66 - 5,88 - 11,07 - 1,55 - 7,69), SCHÜLER (Vierkampf): 1. Dino Pöltner (SUI) 2.774 (50 m: 6,44 - Hoch: 1,69 - Kugel: 13,07 - 50 m Hü.: 7,40), 3. Matthias Tonko (TS Bregenz) 2.236 (6,50 - 1,54 - 10,18 - 8,30), FRAUEN (Fünfkampf): 1. Claudine Müller (SUI) 4.101 (50 m Hü.: 7,52 - Hoch: 1,63 - Kugel: 12,29 - 50 m: 6,83 - Weit: 5,71), 4. Elisabeth Sohm (TS Lustenau) 3.710 (8,18 - 1,60 - 11,96 - 7,06 - 5,44), JUGEND (Vierkampf): 1. Linda Züblin (SUI) 2.897 (50 m Hü.: 8,34 - Hoch: 1,59 - Kugel: 12,06 - Weit: 5,54), 3. Martina Amann (TS Bregenz) 2.281 (8,32 - 1,40 - 8,65 - 4,88), SCHÜLER (Vierkampf): 1. Eva Burtcher (TS Gisingen) 2.708 (50 m Hü.: 6,96 - Hoch: 1,54 - Kugel: 8,63 - 50 m Hü.: 8,46).

9. Februar, Schielleiten:

Offene StLV-Hallenmeisterschaften
MÄNNER: 50 m: Heimo Siegert (ATG) 5,93 (StLV-Hallenrekord), M 30: Jürgen Offenbacher (Post SV Graz) 6,23, M 50: Reinhard Mühlhans (PSV Leoben) 8,17, 50 m Hü.: 1. Marjan Vidmar (SLO) 7,32, 2. Johannes Kuenz (U. Raika Lienz) 7,46, 3. Hannes Robier (U.

14./15. Februar, Linz: OÖLV-Hallenlandesmeisterschaften

Von Newcomer und Alten Hasen

Die 1.500 Meter waren ein Krimi, der spannender nicht verlaufen hätte können. Stefan Matschiner und Martin Pröll hatten sich mit Herbert Fojtlin extra einen Hasen engagiert um an das 3:41 WM-Limit heranzulaufen. 900 Meter hielt Fojtlin die Pace, dann übernahm Matschiner das Kommando. Doch spätestens hier war klar, dass sich die Endzeit maximal um 3:45 bewegen würde. Martin Pröll führte anschließend bis zum Eingang der kurzen Zielgerade, Matschiner konterte erfolgreich auf den letzten Metern. „Im Grunde bin ich zufrieden und doch wieder nicht“, war der neue OÖ. Landesmeister über das verschleppte Tempo ab 400 Meter nicht glücklich. „Wenigstens weiß ich, dass ich noch mehr drauf habe“, konnte Matschiner doch noch positiv bilanzieren und auch Martin Pröll freute sich über eine Bestleistung. Tadellos die 6,02 und 13,05 Meter von Olivia Wöckinger in den Sprungdisziplinen und Andreas Vlazny mit 17,74 Meter mit der Kugel. Positiv die Sprintergebnisse mit Christian Gattringer (6,94 sek.) und Jennifer Schneeberger (7,64 sek.) sowie die beiden OÖLV-Jugendrekorde von Michael Mölschl (3,80 m) und Daniela Höllwarth (3,20 m) im Stabhoch-



Martin Pröll und Stefan Matschiner auf Limitjagd.

Bild: PLOHE

sprung. In dem meisten Bewerben setzten sich die alten Hasen durch und wo die nicht da waren kam die Jugend zu unerwarteten Erfolgen wie über 200, 400 Meter der Männer und 800 Meter der Frauen. Teilnehmer aus Slowenien setzten zusammen mit starken Österreichern erste internationale Akzente. Susanne Pumper sorgte für das Highlight der ÖÖ. Landesmeisterschaften in Linz. Seit dem 23. Juni hatte die Wienerin verletzungsbedingt keinen Bahnwettkampf mehr bestritten, nun freute sie sich über einen gelungenen Einstand. Das WM-Limit (9:05 min.) als Ziel standen am Ende der 3.000 Meter 9:03,28 Minuten zu Buche. Elke Wöfling hatte dies noch vor sich. 8,25 Sekunden über 60 Meter Hürden, nur mehr 5 Hundertstel trennten sie vom Limit. Edwin Lichtenegger hielt über 60 Meter die beiden Slowenen Zummer und Predanic in Schach.

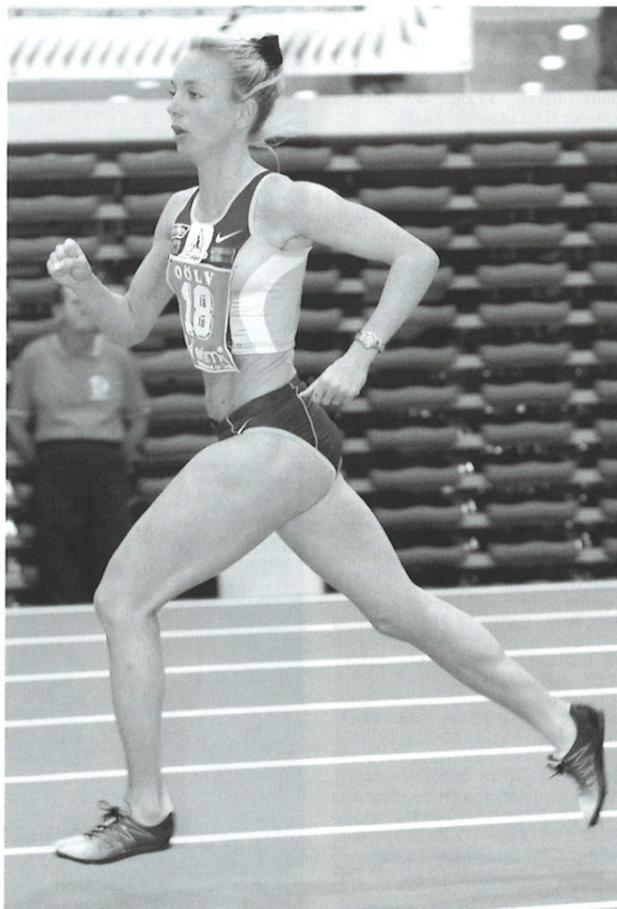
• wolfgang adler •

MÄNNER: 60 m: 1. Christian Gattringer (HI Sprint Linz) 6,94, 2. Michael Reindl (LCAV doubrava) 7,08. 200 m: Markus Fischer (ÖTB ÖÖ) 23,28. 400 m: Georg Ecker (LAG Genb. Haus Ried) 51,87. 800 m: Sebastian Resch (IGLA long life) 1:54,34. 1.500 m: 1. Stefan Matschiner (LCAV doubrava) 3:45,56, 2. Martin Pröll (SK VÖEST) 3:45,97. 3.000 m: Christian Pflügl (LCAV doubrava) 8:42,24. 60 m Hü.: 1. Alexander Moshammer (LAG Genb. Haus Ried) 8,53, 2. Thomas Mitterlehner (ALC Leonding) 8,54. 4 x 200 m: LAG Genb. Haus Ried (Georg Ecker, Alexander Moshammer, Felix Ecker, Klaus Angerer) 1:33,02. Hoch: Alexander Kocis (ULC Linz-obb) 1,85. Stab: 1. David Kreuzhuber (LAG Genb. Haus Ried) 4,80, 3. Michael Mölschl (U. Neuhofen) 3,80 (ÖÖLV-Jugendrekord). Weit: Alexander Moshammer (LAG Genb. Haus Ried) 6,89. Drei: Csaba Szekely (ULC Linz-obb.) 14,03. Kugel: Andreas Vlazny (SK VÖEST) 17,74.

FRAUEN: 60 m: 1. Jennifer Schneeberger (ÖTB ÖÖ) 7,64, 2. Olivia Wöckinger (ULC Linz-obb.) 7,79, 3. Birgit Janda (ALC Wels) 7,85. 200 m / Weit / Drei: Olivia Wöckinger (ULC Linz-obb.) 25,72 / 6,02 / 13,05. 400 m: Michaela Anzinger (ATSV Linz) 58,94. 800 m: Simone Wögerbauer (ATSV Linz) 2:34,47. 1.500 m / 3.000 m: Alexandra Kumpf (ULC Linz-obb.) 4:54,82 / 10:13,54. 60 m Hü.: Daniela Wöckinger (ULC Linz-obb.) 8,67. 4 x 200 m: ULC Linz-obb. (Lisa Steinmüller, Viktoria Steinmüller, Eva-Maria Kratzer, Sarah Ehlers) 1:46,06. Hoch: Marion Obermayr (ULC Linz-obb.) 1,55. Stab: 1. Carmen Klausbruckner (LTU Linz) 3,50, 2. Elisabeth Buchner (LAG Genb. Haus Ried) 3,50, 4. Daniela Höllwarth (LAC Steyr) 3,20 (ÖÖLV-Jugendrekord). Kugel: Sabine Gasselseder (ATSV Linz) 12,63.

Rahmenbewerbe: MÄNNER: 60 m: 1. Edwin Lichtenegger (Speed Team) 6,84, 2. Jan Zummer (SLO) 6,86, 3. Rok Predanic (SLO) 6,87, 4. Heimo Siegert (ATG) 6,93. 200 m: 1. Jan Zummer (SLO) 21,57, 2. Hans-Peter Welz (U. Kufstein) 22,11. 400 m: Thomas Scheidl (LCC Wien) 49,28. 1.500 m: Bernhard Mayr (LCC Wien) 3: 57,29. 3.000 m: Martin Steinbauer (LCC Wien) 8:16,26. 60 m Hü.: Leo Hudec

(SVS) 7,90. Hoch: 1. Rozle Prezelj (SLO) 2,22, 2. Pavel Vanicek (LCC Wien) 2,05. Stab: Markus Volek (SVS) 4,70. Weit: Christian Mayr (SVS) 7,09. Drei: Klaus Biebrauer (SVS) 15,22. Kugel: Erich Koller (Cricket) 12,85. FRAUEN 60 m: 1. Alenka Bikar (SLO) 7,37, 2. Elke Wöfling (SVS) 7,50, ... 5. Bettina German (KLC) 7,78. 200 m: 1. Alenka Bikar (SLO) 23,74, 3. Bettina German (KLC) 25,10, 4. Viktoria Schreibeis (UKJ Wien) 25,37. 400 m: Bettina German (KLC) 5,79. 800 m: Brigitte Mühlbacher (U. Salzburg) 2:08,38. 3.000 m: Susanne Pumper (LCC Wien) 9:03,28. 60 m Hü.: Elke Wöfling (SVS) 8,25. Hoch: Daniela Kriechbaum (ÖTB Salzburg) 1,69. Kugel: Elisabeth Plazotta (UKJ Wien) 11,14.



WM-Limit: Gelungenes Comeback von Susanne Pumper. Bild: PLOHE

20. Februar, Hollabrunn: Pole Vault Austria

Gelungene Premiere in Hollabrunn Das Sportinternat Hollabrunn, der ULC profi Weinland und das Mehrkampf-Team-Austria luden zum Pole-Vault-Austria 2003 in die Hollabrunner Sporthalle. Zwei Gäste aus der tschechischen Republik, ein Slowene und vier Österreicher boten den 300 begeisterten, vor allem jugendlichen Zusehern und viel lokaler und regionaler Prominenz einen hochklassigen Bewerb mit einige technischen Zuckerln: Kameraaufnahmen aller

MÄNNER: 1. Andrej Poljanec (SLO) 4,95, 2. Michal Balner (CZE) 4,94, 3. Martin Tischler (ULC Weinland) 4,75.

21. Februar, Linz:

1. ÖÖLV-Stabhochsprungmeeting MÄNNER: Stefan Tatzl 84 (WAT) 4,30. FRAUEN: ex aequo Carmen Klausbruckner (LTU Linz) 3,40, Sabine Hirsch (WAT) 3,40.

21. Februar, Dornbirn: Nachwuchshallenmeeting

JUGEND: 50 m: Francis Klisch (TS Bregenz) 6,32. 50 m Hü.: Ramon

Sprünge wurden direkt auf eine Großbild-Leinwand übertragen und in Zeitlupe wiederholt. So konnten die Springer ihre Versuche gleich analysieren, den Zusehern wurde von einem eigenen Kommentatorenteam die Bewegungsabläufe erklärt. Um über den aktuellen Wettkampfstand zu informieren wurde das Wettkampfprotokoll auf eine zweite Leinwand projiziert. Drittes technisches Feature war eine Geschwindigkeitsanzeige für den Anlauf. Diese innovative Wettkampfdarbietung wird im nächsten Jahr eine Fortsetzung finden.

Der Sieg ging an den jungen Slowenen Andrej Poljanec vor dem Tschechen Michal Balner und Österreichs Altmeister Martin Tischler.

• georg franschitz •

Kocherhans (LIE) 7,68, 2. Martin Schreiber (TS Bregenz) 7,80. Hoch: 1. Marco Boersig (GER) 1,65, 3. Georg Ender (TS Lauterach) 1,60. Kugel: 1. Ramon Kocherhans (LIE) 12,74, 2. Martin Schreiber (TS Bregenz) 11,85. SCHÜLER: 50 m: 1. Dino Pöltinger (SUI) 6,34, 2. Mathias Tonko (TS Bregenz) 6,44. Hoch: 1. Patrick Franknbach (GER) 1,45, 4. Stefan Ender (TS Lauterach) 1,40. Weit: 1. Michael Debeli (GER) 5,95, 4. Marcel Winder (TS Hard) 4,83. Kugel: 1. Reto Nüssli (SUI) 11,87, 2. Daniel Frick (TS Bludenz) 9,90.

JUGEND: 50 m: Claudia Chlumetzky (ULC Dornbirn) 7,00. 50 m Hü.: 1. Cornelia Frischknecht (SUI) 7,86, 2. Martina Amann (TS Bregenz) 8,40. Hoch: Martina Amann (TS Bregenz) 1,40. SCHÜLER: 50 m: Stefanie Miko (TS Bregenz) 6,92. 50 m Hü.: Andrea Bitzner (SUI) 8,58. Weit / Kugel: Bettina Meyer (SUI) 5,08 / 10,70.

22./23. Februar, Wien: Int. Meeting & Slowenische Meisterschaften

Es war einiglos los im Dusika-Stadion. Als Rahmenbewerbe zu den Österr. Hallen-Mehrkampfeisterschaften fanden ein internationales Hallenmeeting und am zweiten Tag die slowenischen Meisterschaften in den Laufbewerben statt. Insgesamt 410 Teilnehmer aus acht Nationen sorgten für lebhaftes Treiben in der EM-Halle.

Höhepunkt der Veranstaltung war aus österreichischer Sicht der 60 Meter-Hürden-Bewerb der Frauen, in dem Elke Wöfling (SVS) mit 8,20 Sekunden exakt die geforderte Norm für die Hallen-WM in Birmingham erbrachte. Weitere WM-Limits erbrachten Edit Vari (HUN) ebenfalls über 60 Meter Hürden in 8,18 und Matic Osovnikar (SLO) über 200 Meter in 21,03, was gleichzeitig Landesrekord bedeutete.

MÄNNER: 60 m: 1. Patrik van Balkom (NED) 6,73, 8. Edwin Lichtenegger (Speed Team) 6,97. 200 m: 1. Matic Osovnikar (SLO) 21,03, 2. Patrik van Balkom (NED) 21,08, Thomas Scheidl (LCC) 21,70. 400 m: 1. David Csesznegi (HUN) 47,22, 3. Thomas Scheidl (LCC) 48,02. 800 m: 1. Jan Pernica (CZE) 1:50,89, 2. Herbert Fojtlin (LCC) 1:52,05.

FRAUEN: 1. Alenka Bikar (SLO) 7,34, 2. Bettina Müller (LCC) 7,37. 200 m: 1. Alenka Bikar (SLO) 23,25, Bettina German (KLC) 24,80. 1500 m: Livia Toth (HUN) 4:12,07. Weit: 1. Lucie Komrskova (CZE) 6,25.

5. März, Linz:

2. ÖÖLV-Stabhochsprungmeeting

Drei Tage nach den Staatsmeisterschaften zeigten Birgit Janda und Carmen Klausbruckner eine deutliche Formsteigerung. Die dritte und vierte der Staatsmeisterschaften überquerten jeweils 3,65 Meter. Für Janda bedeutete dies persönlich Bestleistung, Klausbruckner scheiterte in der Folge nur knapp an 3,75 Meter.

MÄNNER: Michael Mölschl (U. Neuhofen) 3,70.

FRAUEN: 1. Birgit Janda (ALC Wels) 3,65, 2. Carmen Klausbruckner (LTU Linz) 3,65.



Nach einem mühsamen Einstieg in die Hallensaison schaffte Carmen Klausbruckner die Junioren-EM-Qualifikationshöhe von 3,75 m. Bild: PLOHE

13. März, Wien:

Timex-Abschlussmeeting

Gegen Ende der Hallensaison kommt Carmen Klausbruckner immer besser in Form. 3,75 Meter, die Junioren-EM-Norm für Tampere. Phillip Stanek lief Österr. Jugendrekord über 200 Meter, sein Ziel die Jugend-Weltmeisterschaften.

MÄNNER: 60 m: Emanuel Krobath (KLC) 7,15. 200 m: Phillip Stanek (U. Salzburg) 22,34 (ÖÖLV-Jugendrekord). 400 m: Andreas Glück (LC Parndorf) 50,85. 800 m: 1. Igaz Balint (HUN) 1:55,03, 3. Markus Hailing (ULC Mödling) 1:59,44. 1.500 m: Robert Glaser (LCC Wien) 4:32,41. Stab: 1. Tomas Cekan (SVK) 4,60, 3. Manuel Wegrosteck (UKJ) 3,60. Kugel: Gerhard Zillner (ULC Weinland) 16,27.

FRAUEN: 60 m: 1. Bettina German (KLC) 7,77 (VL: 7,75), 2. Sandra Rehl (U. Salzburg) 7,81. 200 m: Sandra Rehl (U. Salzburg) 24,40. 400 m: Bettina German (KLC) 55,43. 800 m: Aniko Mezö (LCC Wien) 2:22,23. Stab: 1. Carmen Klausbruckner (LTU Linz) 3,75, 2. Sabine Hirsch (WAT) 3,60.

International

8. Februar, München / GER: ARGE-ALP Länderkampf

Wenige Athleten aus den Landesverbänden Tirol, Vorarlberg, Salzburg und Oberösterreich beteiligten sich durchaus erfolgreich an diesem Länderkampf der Regionen. Die Tiroler blieben buchstäblich im Verkehr stecken. Das gesamte Unterinntal war ein einziger Stau und vor München staute es sich weitere 40 Kilometer, sodass ein Großteil der Mannschaft entnervt umkehren musste. Lediglich drei Aktive schafften es bis nach München. Dennoch gab es vier Siege durch Österreichische Athleten: Marie-Elisabeth Maurer war über 60 Meter mit und ohne Hürden erfolgreich. Im Weitsprung duellierte sich Olivia Wöckinger mit 6,24 Meter erfolgreich gegen Bianca Dürr (6,17 m). Den einzigen Männererfolg stuerte Daniel Hagspiel mit guten 7,61 Metern im Weitsprung bei.

MÄNNER: 60 m (keine Zeit): 1. Laszlo Barath (Lombardien), 3. Roland Kwitt

(SVL) (VL: 6,91), B-Finale: 3. Tobi Akinbiyi (TLV) 7,19. 800 m: 1. Paul Bristow (BAY) 1:56,56, 3. Daniel Spitzl (TLV) 1:57,76. Weit: 1. Daniel Hagspiel (VLV) 7,61.

FRAUEN: 60 m: 1. Lisi Maurer (SLV) 7,62, 4. Bianca Dürr (VLV) 7,73. 800 m: 1. Melania Minetto (Lombardien) 2:16,30, 7. Maria Sandbichler (TLV) 2:27,08. 60 m Hü.: 1. Lisi Maurer (SLV) 8,36. Hoch: 1. Elena Brambilla (Lombardien) 1,82, 3. Daniela Kriechbaum (SLV) 1,71, 4. Chantal Felder (VLV) 1,71. Weit: 1. Olivia Wöckinger (ÖÖLV) 6,24, 2. Bianca Dürr (VLV) 6,17. www.blv-sport.de

14. Februar, Bratislava/SVK: Int. Meeting

Die Kugelstößer Gerhard Zillner und Martin Gratzer schafften beide persönliche Bestleistungen. Kugel: 4. Gerhard Zillner (ULC Weinland) 17,66, 8. Martin Gratzer (TLC Feldkirchen) 16,11.

15. Februar, Luxemburg / LUX: Int. Meeting

Isagani Peychär (TI Sparkasse) feierte bei 3 Starts zwei Siege. Über 60 Meter verbesserte er sich auf 6,89 Sekunden und im Weitsprung landete er siegreichen bei 7,38 Meter. Klaus Ambrosch (U. Salzburg) siegte über die 60 m Hürden in 8,11 vor Peychär 8,16 Sekunden. Doppelstaatsbürger (Luxemburg-Österreich) Fabian Mores (TI Sparkasse), er studiert in Innsbruck, sprang über 5,01 Meter. www.fla.lu

15./16. Februar, Magglingen/SUI: Int. Meeting

Weitspringer Daniel Hagspiel gewann mit 7,53 Meter. Elisabeth Jetzinger lief die 400 Meter in 59,17 Sekunden. www.la-bern.ch

22. Februar, Sevilla/ESP: Int. Meeting

Europarekord Nummer Zwei für Garcia Der 32jährige Spanier befindet sich in der Form seines Lebens. In Sevilla blieb er in 7:32,98 Minuten über 3.000 Meter um fast vier Sekunden unter dem alten Rekord seines Landsmannes Fermin Cacho (1996: 7:36,61).

23. Februar, Bratislava/SVK: Int. Slowakische Meisterschaften 60 m: M 40: 1. Andreas Berger (USV Vöcklabruck) 7,25. M 50: 1. Alfred Costa (U. Gmunden) 8,16. 60 m Hü.: Herbert Kreiner (ATSV Linz) 8,51 (Europarekord).

18. Februar, Stockholm/SWE: Int. Meeting

Günther Weidlinger kam frisch vom Trainingslager aus Portugal und lief über 3.000 m einen neuen österreichischen Rekord. Martin Pröll verfehlte das WM-Limit nur knapp. 3.000 m: 3. Günther Weidlinger (IGLA long life) 7:44,19, 8. Martin Pröll (SK VÖEST) 7:54,67. www.energizer-euroseries.com

21. Februar, Birmingham/GBR: Int. Meeting

Meilen-Weltrekord von Gebrselassie Bei seinem ersten Rennen in dieser Saison konnte der äthiopische Laufstar Haile Gebrselassie ein weiteres Glanzlicht setzen. Er legte die selten gelaufenen zwei Meilen in der neuen Weltbestzeit von 8:04,69 Minuten zurück. Er blieb damit auf der selten gelaufenen Distanz über vier Sekunden unter der alten Marke seines Landsmanns Hailu Mekkonen der Rang zwei belegte. Karin Mayr-Krifka startete über 60 (7. in 7,31 sek.) und 200 Meter (4. in 23,52 sek.). Susanne Pumper lief die 1.500 Meter in 4:18,59 Minuten auf Rang 12.

Weltrekord mit 39!

BOSTON. Regina Jacobs lief am 1. Februar mit 3:59,98 Minuten die 1.500 Meter als erste Frau in der Halle unter vier Minuten. Die 39jährige Amerikanerin begann in 66 Sekunden relativ langsam, passierte die 800 Meter in 2:06 Minuten und sicherte sich den Weltrekord mit einem fulminanten Finish.

1.500 Meter Frauen

Weltrekordentwicklung in der Halle		
3:59,98	Regina Jacobs (USA)	Boston, 1.2.2003
4:00,27	Doina Melinte (ROM)	East Rutherford, 9.2.1990
4:00,8	Mary Decker (USA)	New York, 8.2.1980
4:03,0	Natalia Marasescu (ROM)	Budapest, 10.2.1979
4:05,0	Natalia Marasescu (ROM)	Budapest, 21.2.1978
4:08,1	Mary Steward (GBR)	Dortmund, 19.2.1977
4:09,8	Francie Larrieu (USA)	Richmond, 3.3.1975
4:09,9	Francie Larrieu (USA)	San Diego, 15.2.1975
4:10,4	Francie Larrieu (USA)	Toronto, 14.2.1975
4:10,97	Tonka Petrova (BUL)	Göteborg, 10.3.1974
4:12,2	Francie Larrieu (USA)	Toronto, 15.2.1974
4:14,62	Tamara Pangelova (SOV)	Grenoble, 12.3.1972

www.leichtathletik.co.at

4. Masters-Halleneuropameisterschaften:

Gold, Silber und Bronze statt „Altes Eisen“

Unsere Masters räumten in San Sebastian ab

SAN SEBASTIAN. Die Ausrichter zukünftiger Masters-Hallenmeisterschaften können wohl aufatmen: Nach dem etwas unbefriedigenden Beginn in Birmingham (1997), dem eklatanten Teilnehmerschwund 1999 war die dritte Auflage der Titelkämpfe in Bordeaux mit gut 1.400 Startern ein Schritt nach vorn. In der baskischen Metropole waren nun über 1.500 Masters am Start.

Die Tendenz für die Zukunft ist wohl weiter steigend, wenn man die Gesamtentwicklung in der Mastersathletik betrachtet. Das Veranstalterland Spanien (401) und sein nördlicher Nachbar Frankreich (273) stellten die meisten Teilnehmer der 32 Nationen. Interessanterweise waren die Deutschen diesmal nur drittstärkste Nation. Hatten die Veranstalter im Vorfeld durch perfekte Meldeorganisation gegläntzt, so ließ dieser „Glanz“ bei der Durchführung mehr als stark nach. Viele Unzulänglichkeiten wurden seitens unseres „Teamchefs“ Laszlo Petö notiert, angefangen von fehlenden

Anzeigetafeln. Oftmals waren die Kampfrichter unzureichend ausgebildet. Im kleinen Aufwärmbereich drängten sich auf einer 40 x 4 m-Fläche oft bis zu 70 Athleten gleichzeitig. Auch die Temperatur in der Halle ließ Wünsche offen. Dafür beäugelten einmal gleich 19 Kampfrichter zwölf Geher. Positiv wurde von allen der Sprecher erwähnt, der vor allem bei den Siegerehrungen auf Hochtouren kam und zum Schluss sogar einige deutsche Sätze von sich gab.

Positive Bilanz

Die 20 von 26 gemeldeten MastersathletInnen kehrten mit der mehr als tollen Ausbeute von 22 Medaillen, darunter acht Goldenen, neun Silbernen und fünf Bronzernen zurück. Stimmung und Kameradschaft waren von Anfang an hervorragend. Herausragend dabei der „Dreifachgoldene“ Emmerich Zensch (M80), Georg Werthner (M45) mit zwei Goldenen, einer Silber- und einer Bronzemedaille und Zsuzsanna Petö, die von allen drei Medaillen eine überreicht bekam.

Der Reihe nach

Gleich am ersten Tag konnte Georg Werthner im Fünfkampf die erste Goldene an Land ziehen. Zwar munkelte man von Europarekord, doch bei Nachforschungen mussten wir enttäuscht feststellen, dass keine Bestenlisten im Fünfkampf existieren! Kurz danach durften wir uns über zwei Silberne freuen, gewonnen von Elisabeth Küh-

ner (W65) und Elke Walch (W35) auf den 3.000 Metern. Für Elke war das die erste Medaille ihrer Karriere, toll ihre Zeit: 10:07 Minuten. Jacqueline Wladika (W55) und Zsuzsanna Petö (W40) komplettierten die Medaillensammlung des ersten Tages mit je einer Bronzernen im Fünfkampf.

Zweiter Tag

Emmerich Zensch (M80) besitzt keinen Stab, er freut sich immer, wenn ihn in Wien jemand trainieren lässt. Mit einem Stab vom Veranstalter schwang sich der 83-jährige mutig zur Goldenen. Als der 60 m-Hürdenlauf (M45) gestartet wurde, stand der Sieger eigentlich schon fest, war doch kein geringerer als unser neuer Europarekordler Herbert Kreiner mit dabei. Die Überlegenheit von Herbert war für seine Gegner deprimierend, mehr als fünf Meter betrug sein Vorsprung und das, obwohl er im Vorfeld der Meisterschaften lange über muskuläre Probleme klagte und den einen oder anderen Start noch nach dem Aufwärmen absagen musste. Georg Werthner ergänzte, noch müde vom Vortag, seine Medaillensammlung um eine Silberne im Weitsprung. Im Fünfkampf war er noch zwei Zentimeter weiter als der Weitsprungssieger gesprochen.

Dritter Tag

Dieser wird als wahre Medaille-nergrie in die Statistik eingehen. Emmerich Zensch begann mit 1,24 Meter im Hochsprung, Hermann Andrecs (M70) ersprang mit 1,27 Meter die Silbermedaille. Zsuzsanna Petö segelte mit hervorragenden 5,22 Meter zum Weitsprungssieg. Selbst ihr kürzester Versuch hätte nicht zum Sieg gereicht. Damit nicht genug, am Nachmittag ging es Schlag auf Schlag: Gabri-



Von jeder Farbe eine: Zsuzsanna Petö (W40) holt nach Bronze im Fünfkampf, Silber über 400 Meter Gold im Weitsprung.
Bild: Laszlo Petö

ele Winkler (W35) ließ ihren Gegnerinnen im 3.000 m-Gehen nicht den Funken einer Chance. In der selben Disziplin durften wir uns über zwei Silberne freuen, einmal für Ludwig Niestelberger (M55) und dann auch für Hermann Strieder (M60). Kurz nach Gabi holte sich Emmerich auch im Dreisprung die Goldene.

Perfekte Verabschiedung

Der letzte Tag brachte der gesamten Mannschaft Freude. Zuerst wurde die Goldene von Georg Werthner im Dreisprung bejubelt, danach holte in derselben Disziplin unsere Neueinsteigerin Sibylle Tavernaro (W40) eine Bronzene. Nachdem Silvia Anzinger ihr Anfangsnervosität abgelegt hatte, sprang sie befreit über 2,60 Meter und damit zu Bronze. Einen Fairplay-Preis

sollte Hermann Andrecs erhalten mit der Ablehnung der Bronzernen im Stabhochsprung. Das Kampfgericht hatte falsch gerechnet; es nützte nichts, er wird auch offiziell als Medaillengewinner geführt! Die letzte Einzelmedaille erlief Zsuzsanna Petö mit Silber über 400 Meter. Sowohl bei den Männern als auch Damen konnten wir eine 4 x 200 Meter Staffel melden. Bei den Männern (M45) erfreuten sich Alfred Costa (M50), Georg Werthner (eigentlich hätte er schon im Flugzeug sitzen müssen, doch stellte er sich gerne dem Ruf der Mannschaft), Willi Rammerstorfer und Herbert Kreiner über eine nicht erwartete Bronzemedaille. Bei den Damen musste in der W40 gelaufen werden, mit dabei Jacqueline Wladika aus der Klasse W55. Am Ende reichte es zwar „nur“ zum fünften Platz, für das Mannschaftsgefüge waren beide Staffeln aber Gold wert.

• heinz eidenberger •

6.- 9. März, San Sebastian / ESP: Masters-Halleneuropameisterschaften

Ergebnisse aller Österreicher:

60 m: W55: 1. Valerie Parson (GBR) 8,98, 10. Jacqueline Wladika 9,68. M50: 1. Carlos Anechina (ESP) 7,71, 10. Alfred Costa 8,26 (VL 8,07). **200m:** W40: 1. Angelika Grissmer (GER) 26,22, 4. Zsuzsanna Petö 27,48. **400 m:** W40: 1. Dolores Hachotte (FRA) 61,03, 2. Zsuzsanna Petö 61,54. M45: 1. Alan Harrison (GBR) 53,89, 17. Willi Rammerstorfer 58,69. **800 m:** M40: 1. Darrell Maynard (GBR) 1:58,24, 17. Markus Reifinger 2:13,79. M50: 1. Joseph Gough (IRL) 2:07,95, 16. Reinhard Mühlhans 2:25,36. **1.500 m:** W35: 1. Linda Jackson (GBR) 4:40,35, 2. Elke Walch 4:52,21. W65: 1. Birgitta Ekluno (SWE) 6:18,06, 2. Elisabeth Kühnert 6:40,98. M50: 1. Fernandez Perez-Diaz (ESP) 4:24,41, 12. Reinhard Mühlhans, 4:56,29. **3.000 m:** W35: 1. Linda Jackson (GBR) 10:00,67, 2. Elke Walch 10:07,42. W65: 1. Birgitta Ekluno (SWE) 13:14,77, 2. Elisabeth Kühnert 13:57,93. M40: 1. Jesus Borrego (ESP) 8:37,70, 24. Markus Reifinger 9:48,81. **60 m Hü.:** W40: 1. Christine Müller (SUI) 8,82, 5. Zsuzsanna Petö 9,50. M45: 1. Herbert Kreiner 8,71. **3.000 m Gehen:** W35: 1. Gabriele Winkler 15:18,06. M50: 1. Ignacio Melo Valls (ESP) 14:07,61, 5. Hans Siegele 15:29,13. M55: 1. Anthony King (IRL) 15:17,73, 2. Ludwig Nie-

stelberger 15:58,04. M60: 1. Yves Duguet (FRA) 15:26,84, 2. Hermann Strieder 15:50,83. **Weit:** W40: 1. Zsuzsanna Petö 5,22, 7. Sibylle Tavernaro 4,85. W55: 1. Karin Förster (GER) 4,36, 4. Wladika Jacqueline 4,21. M45: 1. Ronald Major (GER) 6,00, 2. Georg Werthner 5,96. **Drei:** W40: 1. Jenny Brown (GBR) 11,05, 3. Sibylle Tavernaro 10,31. W55: 1. Anna Kukka (FIN) 8,84, 4. Wladika Jacqueline 8,35. M45: 1. Georg Werthner 13,40. M80: 1. Emmerich Zensch 7,13. **Hoch:** W55: 1. Margaritha Daehler (SUI) 1,25, 4. Jacqueline Wladika 1,20. M45: 1. Stefan Fougman (SWE) 1,80, 5. Georg Werthner 1,70. M70: 1. Hikmet Kandeyoi (TUR) 1,36, 2. Hermann Andrecs 1,27. M80: 1. Emmerich Zensch 1,24. **Stab:** W35: 1. Carla Forcellini (ITA) 3,10, 3. Silvia Anzinger 2,60. M50: 1. Wolfgang Ritte (GER) 4,41, 5. Hubert Hagenhuber 3,50. M60: 1. John Howe (GBR) 2,90, 2. Hermann Andrecs 2,40. M80: 1. Emmerich Zensch 1,80. **Fünfkampf:** W40: 1. Wendy Laing (GBR) 4,278, 3. Zsuzsanna Petö 3,909. W55: 1. Margaritha Daehler (SUI) 4,353, 3. Jacqueline Wladika 3,253. M45: 1. Georg Werthner 4,171. **4x200 m:** W40: 1. GBR, 1:47,11, 5. Österreich (Sibylle Tavernaro, Jacqueline Wladika, Silvia Anzinger, Zsuzsanna Petö) 2:01,80. M45: 1. ESP, 1:40,59, 3. Österreich (Alfred Costa, Georg Werthner, Willi Rammerstorfer, Herbert Kreiner) 1:42, 13.

Wir trauern um Gerald Landzettel!

Plötzlich und unerwartet, voll im Training stehend, starb er am 11. November vergangenen Jahres im 57. Lebensjahr! Er war „Einer von uns“ und wurde in der LEICHTATHLETIK 1/98 vorgestellt. Bei allen internationalen Bewerbungen war der Steirer dabei, brachte auch seine Gattin Uschi zur Leichtathletik, zuerst als „Fan“, dann als aktive Kugelstoßerin. Gerald gewann 1993 bei der WM in Miyazaki/JPN in der Klasse M45 im Weight-Pentathlon die Silbermedaille. Er war immer einer der ersten, die sich für einen internationalen Bewerb anmeldeten. Stets mit hohem Ehrgeiz dabei, scheiterte er mitunter nur an seinen Nerven. Oftmals war er unser Fahnenträger. Wir trauern alle um unseren so sympathischen Gerald.

• heinz eidenberger •
ÖLV-Seniorenreferent

Einer von uns:

Dr. Georg Werthner

Zehnkampfunion, Jg. 56, M 45

Nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf ist Georg mehr als vielseitig: Er absolviert von 1975 - 1981 das Jus-Studium in Innsbruck und Wien, danach 86/87 den Master of Business Administration (MBA) am St. Mary's College/USA. Bis 1994, als Georg gemeinsam mit den Brüdern Roland und Ulrich seine eigene Sport-Consulting-Firma gründet, ist er im Bank und Finanzbereich tätig. Sein Vater weckt schon 1963 seine Liebe zur Leichtathletik. Seit jenem Jahr bestreitet Georg ohne Unterbrechung Leichtathletik-Wettkämpfe. Selbst Gehen, Marathon, Hammerwurf und Hindernislauf stehen auf seinem Wettkampfprogramm! Seit 1968 ist er jedes Jahr bei Meisterschaften mit dabei. Für Georg Werthner

gehört Leichtathletik mit all ihren fitness- und gesundheitsfördernden Wirkungen zum Lebensstil. Der Vater ist es auch, der mit seinen begeisterten Schilderungen der Senioren-WM in Melbourne und schließlich mit der engagierten Organisation der Österreichischen Seniorenmeisterschaft 1989 in Linz den Filius zur Senioren-(heute: Masters)Leichtathletik holt. Dort hat dieser seit 1996 schon elf Medaillen, darunter fünf Goldene gewonnen, damit befindet sich der „Jüngling“ bereits unter den Top-Ten der Medaillenhamsterer! Nicht unerwähnt darf natürlich der Weltrekord im Zehnkampf der 45-jährigen bleiben. Nach allen bisherigen Recherchen ist Georg der erste Leichtathlet Europas, der sowohl bei Junioren-EM (Silber in Athen

1975) als auch bei Senioren-EM Medaillen gewinnen konnte. Bei Olympia blieb ihm zwar Edelmetall verwehrt, aber mit dem vierten Platz in Moskau hat er sich näher als jeder andere heimische männliche Leichtathlet seit 1896 an das Podest herangepircht. Für ungewöhnliche Superlative hatte Georg immer etwas über. Er absolvierte bereits 2.710 Wettkämpfe, ist 67-facher Landesmeister, erster Zehnkämpfer der Welt, der vier Zehnkämpfe hintereinander bei Olympischen Spielen erfolgreich abschloss, gleich sechs mal blieb er über der magischen 8.000-Punkte Marke. 1973 in Bonn ist er mit 17 Jahren der jüngste, 1993 in Valladolid mit 37 der älteste Zehnkämpfer in der Geschichte des Europacups. Und: Seit neun Jahren ist er Veranstalter des weltgrößten Jedermann-Zehnkampfes. Von dort bringt er immer wieder neue Gesichter zur Mastersathletik. „Von der Gesamtanstrengung her war das härter als drei 8.000-Punkte-Zehnkämpfe zusammen-

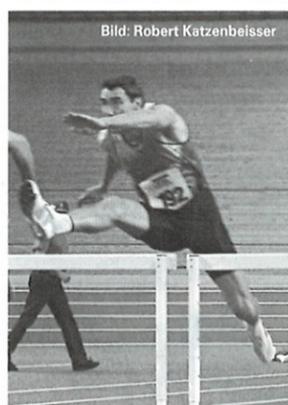


Bild: Robert Katzenbeisser

mengenommen“, meint der Leichtathletik-Enthusiast, der abgesehen von diesen Stress-Wochenenden versucht, eine sehr gesunde Lebensweise zu praktizieren. Dass er so selten von Verletzungen gebremst wird, mag einerseits an diesem Lebensstil liegen, andererseits aber auch daran, dass Georg Werthner seit 35 Jahren seine Trainingspläne selbst schreibt. Seine Lust an unserer schönen Olympischen Kernsportart ist ungebrochen....



Hochsprungssieger Emmerich Zensch (M80) umrahmt vom Schweden Magnusson und dem Spanier Asenio.
Bild: Laszlo Petö

PUMA® und Jamaica machen gemeinsame Sache: PUMA stattet National- und Olympiateams aus Jamaika aus

Der Sportartikelhersteller PUMA® und der Olympischen Verband Jamaika (JOA) sowie die Amateursportvereinigung von Jamaika (JAAA) machen sofort gemeinsame Sache: PUMA fungiert ab im Bereich Schuhe und Textilien als alleiniger Ausstatter aller jamaikanischen Teams, die bis 2008 an den größeren Sportveranstaltungen teilnehmen.

Laut Jochen Zeitz, dem Vorstandsvorsitzenden von PUMA, „sind wir glücklich, mit den jamaikanischen Teams zusammenzuarbeiten. Durch seine einzigartige Geschichte und Kultur ist Jamaika ein wunderbarer Partner für die Zusammenarbeit mit der Marke PUMA, die erfolgreich Lifestyle und Sport miteinander vereint, mit dem Ziel, Spaß zu haben und innovative Erzeugnisse herzustellen.“

Die Vereinbarung zwischen der JOA, der JAAA und PUMA wird es dem Unternehmen ermöglichen, bei allen größeren Meisterschaften, einschließlich der Sommerolympiaden 2004 und

2008 sowie den olympischen Winterspielen 2006, bei der Verleihung der Preise vertreten zu sein. Während der Vertragsdauer wird PUMA über 6000 Athleten für verschiedene Veranstaltungen ausrüsten.

Bei internationalen Wettkämpfen ist Jamaika seit vielen Jahren erfolgreich vertreten. Die Sportler Jamaikas dominieren die Leichtathletikbewerbe, vor allem im Sprint-, Hürden- und Staffellauf, seit 1948. Geht man von einer Pro Kopf-Rechnung aus, so weisen die Athleten aus Jamaika bei internationalen Sportveranstaltungen eine höhere Erfolgsquote auf als die Sportler jedes anderen Landes. Darüber hinaus führt Jamaika bei allen großen Leichtathletikmeetings in der Staffel. Im Laufe der letzten zwei Jahre haben die Insulaner 14 Medail-

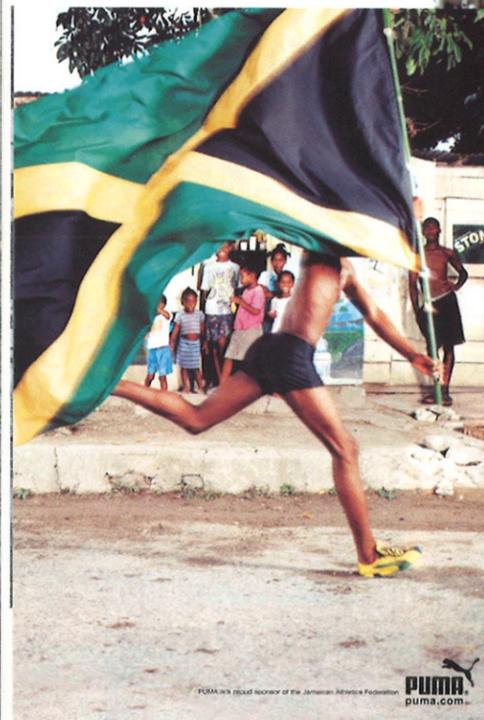
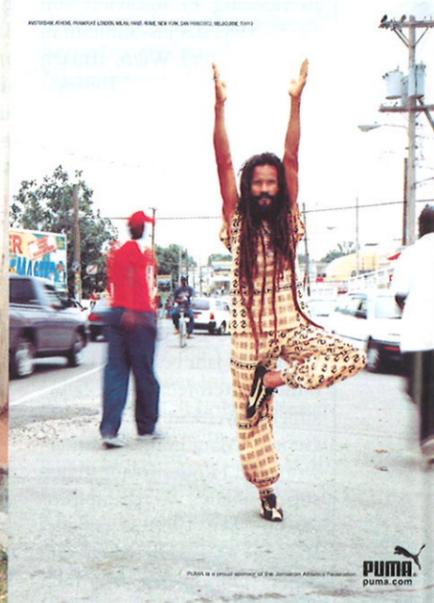
len gewonnen und sich damit in der Medaillenbilanz vor den Vereinigten Staaten positioniert.

PUMA kann auf eine lange und erfolgreiche Zusammenarbeit mit jamaikanischen Athleten verweisen, u. a. auch mit den hoch dekorierten Olympiateilnehmern **Grace Jackson** und **Merlene Ottey**. Die Vereinbarung basiert daher auf dem starken Fundament von gegenseitiger Zusammenarbeit und Erfolg.

Zwischen Mai und Juli bringt PUMA außerdem eine modische Streetversion des jamaikanischen Sportler-Outfits in Sport- und Streetwear-Läden. Die Kollektion ist in den Nationalfarben Jamaikas gehalten und besteht aus einer Herren-Zipper-Jacke aus Polyester in der Grundfarbe Schwarz, einem Longsleeve aus

Baumwoll-Jersey für Männer in den Grundfarben gelb und schwarz, einem klassischen Herren-Kurzarm-Baumwoll-Shirt in den Grundfarben Grün, Gelb und Schwarz sowie einem gelben Tank Top aus Trikot-Stoff. Für Frauen hält die Kollektion ein schlichtes schwarzes Kleid mit Jamaika-Schriftzug über dem Po bereit. Ärmellos, die Oberschenkel bedeckend, schmal geschnitten und mit V-Ausschnitt erinnert es an ein klassisches Tenniskleid.

Sehr spielerisch und humorvoll geht PUMA mit dem Thema Jamaika in seinen Anzeigen und TV-Spots um: Der Spot zeigt einen am Strand entlang schlendernden Rasta-Man, dem ein Flaschengeist einen Wunsch erfüllt: Plötzlich poppen bei allen Karibik-Inselbewohnern die gleichen Schuhe - der H.Street - an den Füßen auf, die auch der Flaschengeist trägt - bei dem probenden Gospelchor, den beiden gebrechlichen alten Damen, dem Yogi... Das Motto des Spots lautet: „Puma, der stolze Ausrüster der jamaikanischen Nationalmannschaft.“



Gesundheitsurlaub im Sporthotel Stock im Zillertal

In der schönsten Zeit des Jahres möchten Läufer und Leichtathleten noch mehr für ihre Gesundheit tun. Auf das tägliche Training will und kann man nicht verzichten, es soll aber Alternativen zum üblichen Trott bieten. Der vielleicht nicht ganz so sportliche Rest der Familie inklusive Nachwuchs soll auch etwas davon haben. Lösbar?

Das Wellnesskonzept des Stock-Wellness- und Sporthotels in Finkenberg im wunderschönen Tiroler Zillertal ist genau auf diese Bedürfnisse zugeschnitten und verspricht sowohl individuelle als auch qualifizierte Betreuung in einem einzigartigen Ambiente eines 4-Sterne-Hauses auf 5-Stern-Niveau.

Auf 78 „freigegebenen“ Routen kann man per Mountainbike die einzigartige Bergwelt des Zillertales umfassend kennen lernen. Ein Highlight dabei: die 1.600 Höhenmeter auf die Mittelstation am Fuß des Hintertuxer Gletschers. (Und wenn man nett bittet, kann das Bike hinunter in der Seilbahn mitgenommen werden. Auch Bus und Bahn transportieren die Räder problemlos!) Darüber hinaus leitet Stock Junior oder einer der Vitaltrainer des Hotels jede Woche mindestens 2 Radtouren. Dazu gibt es auch geführte Wanderungen, Nordic-Walking-Tours oder Laufen entlang der Ziller. Alles im Zim-

merpreis inkludiert, ebenso wie die exklusiven Leihbikes, Tennisplatzbenützung, Sauna- und Badewelt, Yoga- und Tai-Chi-Kurse, eigenes Juniorprogramm (ab 4 Jahren), Power-Bar-Ernährung beim Sport sowie der Fitnesstempel mit Power- und Cardiogeräten von Techno-Gym und diversen Aerobicgruppen. Aufpreispflichtig sind die zahlreich angebotenen Schönheitsprogramme, Massagen (klassisch, Ayurveda, Ölmassagen, Klangschalenmassagen sowie La Stone Therapy), Body- und Sportchecks bis hin zum Laktatstest oder die ebenso vorhandenen Magnetfeldtherapie mit modernsten MRS 2000-Geräten von vita life.

Abgerundet wird das Angebot mit gesunden Kostlichkeiten am Frühstücks- und Wellnessbuffet zu Mittag sowie mit ebenfalls schonend und vitalstoffreich (und auf Wunsch auch fett- und kalorienreduziert) zubereiteten Abendmenüs.

Im Sommer 2003 gibt es auch besondere „Bike-Angebote“:

Mountainbike Woche mit Wolfgang Fasching 13. - 19. 7. 2003
Erleben Sie den Radprofi und Race Across America Gewinner Wolfgang Fasching hautnah! Seien Sie dabei, wenn er mit dem Fahrrad das Zillertal erkundet und staunen Sie bei seinen Vorträgen über men-

tale Stärken und seine Ziele! Erwarten Sie ein Programm vom Feinsten!

Pauschalpreis pro Person, 6 Übernachtungen inklusive Wellness Verwöhnspension, allen Stock Inklusivleistungen und dem Wochenprogramm mit Wolfgang Fasching im Doppelzimmer Zillertal € 728,-
im Komfortdoppelzimmer Eiskristall € 868,-

Mountainbikepauschalen
28. 5. - 19. 7. 2003
19. 7. - 2. 11. 2003
2. 11. - 23. 11. 2003

Pauschalpreis pro Person, 7 Übernachtungen inklusive Wellness Verwöhnspension, allen Stock Inklusivleistungen und einem gut ausgearbeiteten Routenplan
• 2 geführten Touren



- kostenlosem Mountainbike-Verleih
- täglichem Energiepaket mit Xenofit Drink + Power Bar Riegel
- einer Teilmassage
- einem Steinölbäd im Doppelzimmer ab € 798,- im Komfortzimmer Eiskristall ab € 935,-

www.sporthotel-stock.com

Asics Gel DS Trainer



- **GEL DÄMPFUNGSSTEM** im Vorfuß- und Fersebereich reduziert die einwirkenden Stoskräfte.
- **DUOMAX** erhöht die seitliche Stabilität und optimiert die sichere Fußsüßführung.
- **DUOTRUSS** unterstützt das Fußgewölbe, sorgt für einen kompakten Bewegungsablauf und optimiert das Abdruckverhalten.
- **DUOSOLE** sorgt aufgrund der hohen Flexibilität für den optimalen Abstosswinkel, den anatomisch richtigen Abdruck und reduziert das Gewicht.
- **I.G.S.** sorgt durch die optimal platzierten Auftritts- und Flexzonen für einen effizienten Bewegungsablauf und eine sichere Fußsüßführung
- **SpEVA**, eine Mittelsohlenstruktur aus flexiblen Molekülen, welche die Rückfederung des Mittelsohlenmaterials in die ursprüngliche Form optimiert und die Materialbeständigkeit erhöht
- **MESH** sorgt verbessert die Luftzirkulation und erhöht die Atmungsaktivität (Risiko der Blasenbildung wird minimiert)



Beim Radfahren oder im Wintersport ist sie bereits eine Selbstverständlichkeit: die Sportbrille. Doch auch immer mehr Läufer sind sich bewusst, dass nicht nur Ihre Gelenke, sondern auch Ihre Augen einen entsprechenden Schutz brauchen. UV-Strahlung, angestregtes Sehen durch Blendung und andere Umwelteinflüsse stören nicht nur Konzentration und Laufrhythmus, sondern können auch für die Gesundheit gefährlich sein.

Die X-trem 1492 ist eine Sportsonnenbrille mit Wechselscheibensystem und eignet sich besonders zum Laufen und Radfahren.

Die Scheiben werden am oberen Fassungsrand montiert und gewährleisten ein freies Blickfeld nach unten. Die ergonomische Form und nach außen geformte Scheiben bieten guten Schutz gegen Zugluft und seitlichem Streulicht. Der leichte Rahmen und Bügelenden aus Gummi erhöhen den Tragekomfort und verhindern ein Verrutschen. In den Nasenplättchen sind spezielle Belüftungsöffnungen eingearbeitet, die Druckstellen vorbeugen und Ansammeln von Schweiß unterbinden.

Wechselscheiben mit unterschiedlichen Farben und Filterstufen gewährleisten eine optimale Anpassung an alle Licht- und Witterungsverhältnisse. Sie sind aus bruchfesten Polycarbonat und die Beschichtung steigert die Widerstandsfähigkeit gegen Zerkratzen.



Die Brille bietet 100% UV-Schutz (nach UV-400), erfüllt die CE-Richtlinie 89/686/EWG und entspricht der optischen Güteklasse 1.

Puma Performance Eyewear

Running-Brillen, die Sie besser (aus-) sehen lassen.



Eine Fusion von innovativen Technologien, hohem Komfort und ästhetischer Formensprache für höchste Ansprüche.

Spezielle Filtertechnologien, Frame-Materialien und Glasformen garantieren „Ihren Vorteil“!

Durch den Puma-Glare-Filter wird die Lichtmenge, die das Auge erreicht und demzufolge auch die Blendung, reduziert. Seine Stärken entfaltet der Filter daher am besten in einer hellen, sonnendurchfluteten Umgebung.

Der einzigartige Puma-Overcast-Filter entfaltet seine Stärken bei trübem Licht- und Wetterbedingungen, wie Nebel, Dunst, Regen und Schnee.

Die Nasenaufgaben, sowie die Bügelenden der Performance-Linie bestehen aus Megol.



„get the feeling!“

Die Gazelle: Eine Laufbrille der Spitzenklasse

Dank des TRI.FIT™ Systems lässt sich die Inklination, d.h. der Winkel zwischen den Scheiben und den Bügeln, in drei Positionen um insgesamt 8° verstellen. Dadurch kann die Brille an die individuell unterschiedliche Höhe der Ohren angepasst bzw. auch unterschiedlich hohe Ohren ausgeglichen werden.



Durch den Double Snap Nose Bridge™ kann die gazelle an die individuelle Breite des Nasenrückens angepasst werden. Das dafür verwendete Material sorgt für einen rutschfesten Sitz.

Tragekomfort und Paßform stehen an vorderster Stelle der Anforderungen an eine Laufbrille. Auch nach einem mehrstündigen Langstreckenlauf muß die Brille dort sitzen wo sie soll, ohne unangenehme Druckstellen an der Nase oder hinter den Ohren.

Die Bügel der gazelle bestehen aus SPX™ und dem etwas weicheren Pebax Material mit einer Struktur an der Innenseite. Diese Kombination gewährleistet eine optimale Flexibilität zum Ausgleich verschiedener Kopfgrößen und einen festen, angenehmen Sitz.

Die nur 23 Gramm des Leichtgewichts gazelle sind auf das speziell für Sportbrillen bestens geeignete Rahmenmaterial SPX™ und die minimierte Rahmenkonstruktion zurückzuführen. Diese sog. „Rimless“ Konstruktion verzichtet auf einen unteren Rand an den Scheiben und sorgt somit auch für ein uneingeschränktes Sichtfeld.

Die PRO-Versionen sind mit den neu entwickelten LST™ (Light Stabilising Technology) Running Filter ausgestattet. Diese Filtertönung zeichnet sich durch eine besonders hohe Kontrastfähigkeit bei gleichzeitig optimalem Sonnenschutz aus und ist somit bei verschiedensten Wetterbedingungen einsetzbar. Dank des clip-in A727/A731 Performance Clip-in™ müssen auch Brillenträger nicht auf die A123 „gazelle“ verzichten.

Die gazelle ist in zwei verschiedenen Größen erhältlich. gazelle und die etwas kleinere Version gazelle-S für kleine Köpfe.



LEICHTATHLETIK

3/2003



-INFORMATION

Redaktionelle Bearbeitung:
WOLFGANG ADLER
Hambergerstraße 13/11
4100 Ottensheim
Tel./Fax: 07234/84851
e-mail: redaktion@leichtathletik.co.at

Indoor - Saisonachlese!



Birmingham hat es endgültig bestätigt. Sie ist wieder da unsere Stephanie, zurückgekehrt in den Kreis der Weltspitze. Was uns die Leistungen im Vorfeld der Hallen-WM erhoffen ließen, hat sie in der National Indoor Arena in Birmingham zur Realität werden lassen!

Wir haben eine neue Stephanie erlebt, gereift an den übermächtigen Felsbrocken, die ihr eine übergeordnete Instanz offensichtlich als Prüfung auf den Weg gelegt hat. Zielstrebig, taktisch klüger als je zuvor, weniger verbissen und psychisch lockerer präsentierte sie sich bei ihrem großartigen Comeback in England. Ihre bedingungslose Integration in das Team hat wesentlich zum guten Mannschaftsklima bei der WM beigetragen. Wenngleich die Rückkehr der Stephanie Graf in das internationale Rampenlicht das Topereignis aus österreichischer Sicht war, sollte man auf die Erfolge des übrigen Teams nicht vergessen und mit dem Abscheiden mehr als zufrieden sein.

Karin Mayr-Krifka gelang über 60 Meter als erster rot-weiß-roter Vertreterin der Einzug in ein WM-Finale, wobei sie die Bronzemedaille nur um 6/100 Sekunden verfehlte. Finalplätze von Günther Weidlinger und Susanne Pumper, sowie die Teilnahme von Elke Wölfling und Bettina Müller am Semifinale runden den Mannschaftserfolg ab. Elmar Lichtenegger fehlten wieder einmal nur 2/100 für das Finale und er machte seiner eigenen Enttäuschung Luft.

Einziger Wermutstropfen aus der Sicht der Teamführung war die mangelnde Professionalität, die ein Teil der Mannschaft im Umgang mit der Presse an den Tag legte. Man muss sich, auch wenn es nicht ganz nach den eigenen Vorstellungen gelaufen ist, der Presse stellen, das sind wir den Kollegen von den Medien schuldig. Trotzdem war aus unserer Sicht das Klima mit den Journalisten hervorragend und dementsprechend auch die printmediale Berichterstattung.

Unsere Masters AthletInnen haben bei ihrer Hallen-Europameisterschaft in San Sebastian die großartigen Erfolge der Vorjahre prolongiert.

Die hinter uns liegende Hallensaison war aber auch durch andere Highlights für die österreichische Leichtathletik gekennzeichnet. Die schon sehnsüchtig

erwartete Linzer Halle stand erstmals ab Mitte der Saison zur Verfügung. Einige nationale Meisterschaften wurden bereits durchgeführt, ehe die Arena am 7. März mit einem internationalen Meeting eröffnet und der österreichischen Leichtathletik „übergeben“ wurde. Unser Dank geht an alle jene, die zur Verwirklichung dieses Schmuckkästchens beigetragen haben. Ich bin überzeugt, dass die Linzer Intersportarena der gesamten österreichischen Leichtathletik einen gewaltigen Entwicklungsschub geben wird.

Zwei Tage nach dem Gugl-Indoor ist im Wiener Dusika Stadion ein hochstehender Vierländerkampf mit unseren Nachbarstaaten und internationaler Beteiligung aus China, Australien und Kanada über die Bühne gegangen. Der Dank des ÖLV geht an die Stadt Wien und den Bund, die die internationale Einladung erst ermöglichten. Im Namen des ÖLV bedanke ich mich aber auch bei den Organisatoren beider internationaler Veranstaltungen, allen voran bei Percy Hirsch, Georg Frantschitz und Roland Gusenbauer für den hohen Standard der Events. Im Bewusstsein, dass solche Wettkämpfe ohne gut funktionierender Kampfrichterteams nicht realisierbar sind, geht mein Dank auch an diesen Personenkreis.

Innerhalb der Leichtathletikfamilie gab es in den vergangenen Wochen auch einige Jubiläen zu begehen. Stellvertretend für alle möchte ich zwei Personen erwähnen. Unser Ehrenpräsident OAR i.R. Erich Straganz, einer der ganz großen Macher der vergangenen Jahrzehnte, feierte in alter Rüstigkeit seinen 75. Geburtstag. Auch unsere Frauen-Sportwartin Inge Aigner hatte unlängst einen runden Geburtstag. Man sagt zwar bei Damen das Alter niemals laut, aber ich glaube es war der Vierziger. Herzlichen Glückwunsch an die Jubilärlinnen!

Leider haben wir aus unserem Kreis auch Verluste zu beklagen. Einer der ganz Großen der österreichischen Trainierzunft, Rudolf Klaban senior, wurde vor wenigen Wochen für immer von uns abberufen. Olympiasiegerin Herma Bauma ist nach einem langen und erfüllten Leben vor wenigen Wochen verstorben. Wir werden ihnen ein würdiges Andenken bewahren!

Und so schließt sich der Kreis: eine ganz Große ist von uns gegangen und eine ganz Große ist zurückgekehrt!

• johann gloggnitzer •
ölv-präsident



Für den Kampfrichter

Start:

Auf Grund der neuen Startregel wird – um einen Fehlstart zu verhindern –, der Zeitraum zwischen dem Kommando „FERTIG“ und dem „SCHUSS“ oft sehr kurz gehalten.

Bitte an die Starter: Die Startposition sowie die Vorspannung sollte unbedingt ermöglicht werden.

Vorweis: Bei Verwendung einer elektronischen Fehlstartanzeige ist diese eine Unterstützung der Starter/Rückstarter. Die Entscheidung, ob ein Fehlstart vorliegt, trifft immer der Starter/Rückstarter. Zeigt die Fehlstarteinrichtung keinen Anpressdruck/Reaktionszeit, so hat dies keinen Einfluss auf die Entscheidung des Starters.

Fehlstart:

Auf das Kommando „Auf die Plätze“ oder „Fertig“, je nach Fall, sollen die Wettkämpfer sofort ohne Verzögerung ihre endgültige Startstellung einnehmen. Kommt ein Wettkämpfer diesem Kommando nicht innerhalb angemessener Zeit nach, soll dies als Fehlstart gewertet werden.

Stört ein Wettkämpfer nach dem Kommando „Auf die Plätze“ die anderen Wettkämpfer des Laufes durch Laute oder auf andere Weise, kann dies als Fehlstart gewertet werden.

Beginnt ein Wettkämpfer nach Einnahme der endgültigen Startstellung und vor dem Knall der Startpistole oder einer anerkannten Startvorrichtung mit der Startbewegung, ist dies als Fehlstart zu werten.

IWB 2002, Regel 162, Punkt 5 u.6, Seite 118.

Staffelwettbewerbe:

Bei allen Staffelwettbewerben ist der Staffelstab innerhalb des Wechselraumes zu übergeben. Die Übergabe beginnt, wenn der Staffelstab erstmals vom übernehmenden Läufer berührt wird, und ist in dem Moment beendet, wenn nur dieser ihn allein in der Hand hält. Für „Innerhalb des Wechselraumes“ ist nur die Position des Staffelstabes entscheidend, nicht diejenige des Körpers oder der Gliedmaßen

eines Läufers. Die Stabübergabe außerhalb des Wechselraumes führt zur Disqualifikation.

Die Läufer sollen vor und nach der Übergabe des Staffelstabes in ihren Einzelbahnen oder Wechselräumen bleiben, und zwar solange, bis die Laufbahn frei ist, um die anderen Läufer nicht zu behindern. Sollte ein Läufer nach Beendigung seiner Teilstrecke absichtlich durch Verlassen seines Platzes oder seiner Einzelbahn ein Mitglied einer anderen Mannschaft behindern, ist seine Mannschaft zu disqualifizieren. IWB 2002, Regel 170, Punkt 14 u.15, Seite 144.

Wurf- / Stoßbewerbe / Sektor:

Innerhalb des Sektors: Für einen gültigen Versuch müssen die Kugel, der Diskus, der Hammerkopf (aber nicht die anderen Teile des Hammers) oder die Spitze des Speeres vollständig innerhalb des Sektors ohne Berührung der Sektorlinien niederfallen.

IWB 2002, Regel 187, Punkt 16, Seite 181.

Wurf- / Stoßbewerbe / Fehlversuch:

Als Fehlversuch gilt, wenn der Wettkämpfer im Verlauf eines Versuches

- die Kugel oder den Speer unüblich loslässt,
- nach Betreten des Kreises oder Beginn des Versuches mit irgendeinem Teil seines Körpers die Oberseite des Kreisringes oder den Boden außerhalb des Kreises berührt,
- beim Kugelstoß mit irgendeinem Teil seines Körpers die Oberseite des Stoßbalkens berührt,
- beim Speerwurf mit irgendeinem Teil seines Körpers die Begrenzungslinien der Anlaufbahn und den Abwurfbogen oder den Boden außerhalb davon berührt.

Der Wettkämpfer darf den Kreis oder die Anlaufbahn nicht verlassen, bevor die Geräte den Boden berührt haben.

IWB 2002, Regel 187, Punkt 14 u. 17, Seite 177.

• **siebert glaser** •
ölv-kampfrichterreferent

AMTLICHES

DIE WICHTIGSTEN BESCHLÜSSE DES 96. ORDENTLICHEN VERBANDSTAGES VOM 22. MÄRZ 2003 IN FELDKIRCH

BUDGET:

Das Budget 2003 mit EURO 977.312,— an Ausgaben und Einnahmen wurde bestätigt. Zwei positive „Budgetrekorde“ sind dabei die anteilige Weitergabe von Bundesförderungen in der Höhe von EURO 94.420,— an die Landesverbände sowie die direkte Kaderförderung durch ÖLV-Mittel in der Höhe von EURO 145.000,—.

STARTBERECHTIGUNG:

Der Antrag des KLV für die Neuregelung der Startberechtigung von Doppelstaatsbürgern bei ÖLV-Meisterschaften wurde angenommen. Für die Startberechtigung bei Österreichischen Meisterschaften zählt jetzt nur mehr das laufende Kalenderjahr (früher: die letzten 12 Monate).

GEÄNDERTE SCHÜLERTEILNAHME BEI STAATSMEISTERSCHAFTEN:

Der Antrag des ÖLV für die Änderung der Allgem. Bestimmungen bezüglich der Teilnahme von Schülern an Österr. Staatsmeisterschaften wurde angenommen. Die für Schüler gesperrten Staatsmeisterschaftsbewerbe ohne Mindestleistungen wurden jetzt um die Hallen-Einzelmeisterschaften ergänzt. Die 4x100m-Staffeln wurden als Ausnahme bis Jg. 1990 mit aufgenommen.

ULTRA-LANGSTRECKENLAUF:

Im ÖLV gibt es jetzt auch ein Referat für den Ultra-Langstreckenlauf.

HÜRDEN:

Bereits bei der ÖLV-Vorstandssitzung am 1.3.2003 in Linz wurde beschlossen, dass es möglich ist, Hürdenbewerbe, in denen Athleten verschiedener Altersklassen über die selbe Strecke (aber unterschiedliche Hürdenhöhen) starten, im selben Lauf ausgetragen werden dürfen.

Empfehlung ist, dass zwischen den Bahnen mit unterschiedlichen Hürdenhöhen bzw. Abständen jeweils eine Bahn freigelassen werden soll. Die in solchen Bewerben erzielten Leistungen werden als Rekorde und Limits anerkannt (der jeweilige Bewerb muss vorher aber auch in der Wettkampfausschreibung angeführt sein).



AUSSCHREIBUNGEN

ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN (MÄNNER, FRAUEN) ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN (MÄNNL. JUNIOREN) UND MASTERSMEISTERSCHAFTEN IM HALBMARATHONLAUF 2003

ZEIT: Sonntag, 27. April 2003, Start: 10.30 Uhr

ORT: Hainburg

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: NÖLV

NENNUNGEN: bis Dienstag, 15. April 2003 (Poststempel) bzw.

Mittwoch, 16. April 2003 (Fax/e-mail) an:

grün: NÖLV, Erzherzog Karl Str. 108, 1220 Wien, Tel./Fax 01 / 203 62 11,

e-mail: noelv@aon.at

gelb: ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88;

e-mail: office@oelv.at

rosa: eigener Landesverband

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis Montag, 21. April 2003 (Poststempel) an den Technischen

Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

BEZAHLUNG DES NENNGELDES: Euro 20,-

bis spätestens 16.04.2003 (Einzahlungsdatum) auf das Konto „NÖLV“:

Landes-Hypothekenbank Niederösterreich KtoNr. 3955-012223

(BLZ 53000)

NACHMELDUNGEN:

im Wettkampfbüro am 26.04. und 27.04.2003 gegen Euro 30,-

Athleten, die für die Österr. Meisterschaften gemeldet sind, sind automatisch auch für den Donau-Halbmarathon gemeldet.

ZEITNEHMUNG: Chip-Zeitnehmung. Bei der Nennung bitte ChipNr.

bekanntgeben.

Leihchip bei der Meldestelle erhältlich. Kautions Euro 25,-.

Leihgebühr Euro 3,-

WERTUNG: Einzel- und Mannschaftswertung gemäß den Allgemeinen

Bestimmungen des ÖLV, bei den männl. Junioren und bei den

Mastersmeisterschaften nur Einzelwertung

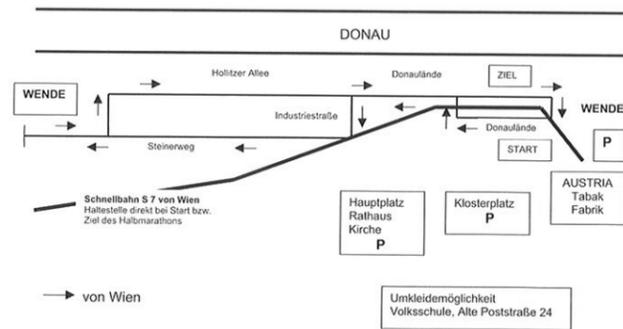
ALTERSKLASENEINTEILUNG FÜR MASTERSMEISTERSCHAFT:

Männer	Frauen	Jahrgang	Männer	Frauen	Jahrgang
M 35	W 35	1964-1968	M 55	W 55	1944-1948
M 40	W 40	1959-1963	M 60	W 60	1939-1943
M 45	W 45	1954-1958	M 65	W 65	1934-1938
M 50	W 50	1949-1953	M 70	W 70	1933 + älter

Bei weniger als drei österr. Teilnehmern(innen) in einer Altersklasse muss in der nächst jüngeren Klasse gestartet bzw. gewertet werden (Ausnahme W 55-70 und M 60-70: Wertung bei Bewerbsteilnahme von zwei österr. Senioren). An den Österr. Mastersmeisterschaften sind nur beim ÖLV gemeldete AthletInnen startberechtigt.

START/ZIEL: Hainburg, Donaulände-Schiffsanlegestelle

STRECKENBESCHREIBUNG: abgesicherter ebener Rundkurs am Donau-Ufer mit der Wende in Bad Deutsch Altenburg



MELDESTELLE/STARTNUMMERAUSGABE/NACHNENNUNGEN:

Wettkampfbüro nahe der Schiffsanlegestelle beschildert

Samstag, 26.04.2003, 12.00-18.00 Uhr

Sonntag, 27.04.2003, 07.00-09.00 Uhr

SIEGEREHRUNG: ca. 13.00 Uhr im Start-/Ziel-Bereich

GARDEROBEN/DUSCHEN/WC: Volksschule Hainburg, Alte Poststr.24

BESTIMMUNGEN: Die Meisterschaften werden nach den Bestimmungen

der IAAF und des ÖLV durchgeführt.

QUARTIERBESTELLUNGEN:

Tourismusregion March-Donauland, 2404 Petronell-Carnuntum,

Hauptstr.296, Tel.: 02163 / 3555-10, Fax: 02163 / 3555-12,

e-mail: md-online@netway.at

PRESSEARBEIT: NÖLV siehe oben

INT. ÖSTERREICHISCHE GEHER STAATSMEISTERSCHAFTEN UND MASTERS 2003

10 km FRAUEN, 20 km MÄNNER
INT. ÖSTERREICHISCHE GEHER-MASTERSCUP 2003
ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN MÄNNL. JUNIOREN 10 km
UND WEIBLICHE JUNIOREN 5 km, ML. UND WBL. SCHÜLER 3 km

ZEIT: Sonntag, 4. Mai 2003, Start: 8.15 Uhr

ORT: Spittal/Drau

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: KLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: Spittaler TV 1872

NENNUNGEN: bis Dienstag, 12. April 2003 (Poststempel) bzw.

Mittwoch, 16. April 2003 (Fax/e-mail) an:

grün: an den Veranstalter, Spittaler TV 1872, Ing. Strieder Hermann,

Bismarckstr. 8, A-9800 Spittal Drau. eMail: Hermann@Strieder.at,

Internet: www.Strieder.at/Gehen

gelb: ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88;

e-mail: office@oelv.at

rosa: eigener Landesverband

Für Masters mit Angabe der Altersklasse direkt an den Veranstalter.

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis Montag, 28. April 2003 (Poststempel) an den Technischen

Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

BEZAHLUNG DES NENNGELDES:

Für die Österr. Masters wird ein Nenngeld von Euro 10 je Athlet eingehoben, welches bei der Startnummernausgabe an Ort und Stelle zu bezahlen ist. Für alle anderen Bewerbe auch international kein Nenngeld!

MELDESTELLE UND STARTNUMMERAUSGABE:

Bis 1 Stunde vor Start im Start-Zielgelände

ZEITPLAN:

Sonntag, 4. Mai 2003

8:15	Start Tirolderstraße	3 km Straßengehen m. u. w. Schüler ÖM 15 Jahre und jünger, Jg.1988 u. jünger
		5 km Straßengehen m. u. w. Jugend (Rahmen) 16 u.17 Jahre, Jg.1986 u. 1987
		5 km Straßengehen w. Junioren, 18 u. 19 Jahre, Jg.1984 u. 1985 ÖM
9:00	Start Tirolderstraße	10 km Straßengehen Frauen aller Klassen, Österr. Staatsmeisterschaft u. Masters 2003
		10 km Straßengehen m. Junioren 18 u. 19 Jahre Jg. 1984 u. 1985 ÖM
		20 km Straßengehen Männer aller Klassen, Österr. Staatsmeisterschaft und Masters 2003

STRECKENBESCHREIBUNG: Rundkurs um den Schlosspark:

Tiroler-, Ortenburger-, Schiller-, Bahnhof-, Tirolderstraße im Uhrzeigersinn. Die Strecke ist 1.000 m lang und ist 3x, 5x, 10x bzw. 20x entsprechend der Wertung zu durchgehen. Die Strecke ist amtlich vermessen und vom Verkehr gesperrt.

UMKLEIDEMÖGLICHKEIT:

In den Quartieren bzw. am Jahnturnplatz 800 m von der Wett- Kampfstrecke, Auenweg/Unterführung Eisenbahn.

ZEITNEHMUNG: KLV- „Pentek-timing“ mit ChampionChip-Timer,

Lizenz: E.C.E. Wurmitzer KEG

Für die Nachwuchsbeurteilung werden mit den Startnummern unentgeltlich schwarze Chips ausgegeben, die unmittelbar nach dem Bewerb wieder abgegeben werden müssen. Die Teilnehmer am Hauptbewerb, die noch keinen Chip besitzen, erhalten bei der Startnummernausgabe gegen Euro 28 (Euro 25 Pfand + Euro 3 Miete) einen gelben Chip. Das Pfand (Euro 25) wird bei der Abgabe des Chips nach dem Bewerb wieder rückerstattet. Bereits zuvor gekaufte Chips werden nicht zurückgenommen. Chips, die nicht zurückgegeben werden, gelten automatisch als gekauft und können dann weltweit verwendet werden. **Ohne Chip gibt es keine Zeitnahme!** Von der Zeitmessanlage werden ausschließlich gelbe und schwarze Champion Chips gelesen. Alle anderen und andersfarbigen Chips können nicht verarbeitet werden.

WERTUNG: 20 km Männer Einzel- u. Mannschaftswertung, 10 km Frauen nur Einzelwertung. Alle anderen Bewerbe und Mastersmeisterschaft nur Einzelwertung.

ALTERSKLASENEINTEILUNG FÜR MASTERSMEISTERSCHAFT:

Männer	Frauen	Jahrgang	Männer	Frauen	Jahrgang
M 35	W 35	1964-1968	M 55	W 55	1944-1948
M 40	W 40	1959-1963	M 60	W 60	1939-1943
M 45	W 45	1954-1958	M 65	W 65	1934-1938
M 50	W 50	1949-1953	M 70	W 70	1933 + älter

Bei weniger als drei österr. Teilnehmern in einer Altersklasse, muss in der nächst jüngeren Altersklasse gestartet bzw. gewertet werden. Ausnahme ab W55 bzw. M60: Wertung bei Teilnahme von 2 österr. Senioren. An den österr. Mastersmeisterschaft sind nur jene Athleten startberechtigt, welche beim

ÖLV gemeldet sind. Für die Erreichung eines Masterstitel, bei weniger Teilnehmer als vorgeschrieben, sind die Medaillenstandards für Frauen und Männer bindend vorgeschrieben.

SIEGEREHRUNG UND FESTBANKETT:

13:00 Uhr im Gasthof Brückenwirt. Ehrenpreise für alle Klassensieger der Int. Wertung und Masterswertung. Ergebnisliste für jeden Teilnehmer.

ERGEBNISSE: im Internet unter: <http://www.bnet.at/ptiming>

ALLGEMEINE HINWEISE: Die Veranstaltung wird mit Genehmigung des Kärntner sowie des Österr. Leichtathletikverbandes durchgeführt. Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen der Österr. Leichtathletikordnung und den Int. Wettkampf Bestimmungen 2002 der ARGE, DLV, FLA, SLV und ÖLV ausgetragen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt!

Der/die Sieger/In des „Int. Masterscup 2003“ wird durch die Istzeit, korrigiert durch den Altersgrad ermittelt. Durch die daraus entstehende schnellste Wertungszeit wird der/die Int. Masterscup Sieger/In 2003. Für Diebstahle und Unfälle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

QUARTIERWÜNSCHE: Tourismusbüro, Burgplatz 1, A-9800 Spittal/Drau Tel. 0043(0) 4762-5650-220, E-Mail: tourismusbüro@spittal-drau.at, Internet: www.spittal-drau.at

**ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN 2003
10.000m MÄNNER UND FRAUEN, 4x400m MÄNNER UND FRAUEN,**

**ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN 2003
3x800m FRAUEN UND WEIBL. JUGEND, 3x1000m MÄNNER UND MÄNNL. JUGEND**

ZEIT: Samstag, 17. Mai 2003, Beginn: 16.15 Uhr

ORT: Pinkafeld, Sportanlage SV HTBL Pinkafeld, Meierhofplatz 1
genauer Anfahrtsplan: www.pinkafeld-online.at

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: BLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: BLV / SV HTBL Pinkafeld

MINDESTLEISTUNGEN: gemäß den Allgemeinen Bestimmungen des ÖLV (Männer: 33:15,00 / Frauen: 42:00,00)

NENNUNGEN: bis Dienstag, 06. Mai 2003 (Poststempel) bzw. Mittwoch, 07. Mai 2003 (Fax, e-mail)

grün an den Veranstalter: SV HTBL Pinkafeld, Meierhofplatz 1, z.Hd. Mag. Judt, Tel./Fax: 03357 / 42 191-0, e-mail: adolf.judt@htlpinkafeld.at (06664 / 443 24 10)

gelb an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, Fax: 01/505 72 88; e-mail: office@oelv.at

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

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE: bis 13. Mai 2003 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

STARTNUMMERN AUSGABE: Samstag, 17. Mai 2003 ab 13.30 Uhr - vereinsweise - an der Meldestelle.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Stadtgemeinde Pinkafeld, Hauptplatz 1
Tel.: 03357 / 42 351-0, www.pinkafeld-online.at

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

PRESSEARBEIT: Bernhard Beyer, Tel.: 0650 / 20 48 268
e-mail: bernhardbeyer@hotmail.com

ZEITPLAN:
Samstag, 17. Mai 2003

16.15	3 x 1000m Männer
16.35	3 x 800m Frauen
16.50	3 x 1000m männliche Jugend
17.10	3 x 800m weibliche Jugend
17.30	4 x 400m Männer
17.45	4 x 400m Frauen
18.00	10.000m Männer
18.45	10.000m Frauen

ACHTUNG: Die Startzeiten der 10.000m - Läufe können sich witterungsbedingt (z.B.Hitze) um eine Stunde verschieben. Die definitive Startzeit wird um 17.00 Uhr (Meldeschluss Männer) bzw. 17.45 Uhr (Meldeschluss Frauen) an der Meldestelle bekannt gegeben.
Siegerehrungen finden fortlaufend zwischen den Bewerben statt!

www.leichtathletik.co.at

**ÖSTERREICHISCHE SCHÜLER-B-MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFT
und Schüler-D Nachwuchsmeeeting**

ZEIT: Donnerstag, 29. Mai 2003

ORT: Eisenstadt, Sportanlage der HTL und HAK (Bad-Kissingenplatz 3)

VERANSTALTER: ÖLV, Laufteam Burgenland Eisenstadt

MELDUNGEN: Bis zum 19. Mai an: Laufteam Burgenland Eisenstadt; Wormserstr. 18/3; 7000 Eisenstadt od. Fax: 02682/76082 od. e-mail: rolf.meixner@jedemengesport.com oder 0699/11111014

NENNENGEBOHR: SB: keine Nenngebühr (ÖLV-Meisterschaft), SD: 5 Euro

NACHNENNUNGEN: Bis 60' vor Beginn bei doppelter Nenngebühr möglich!

bei SB: ÖLV-übliche Nachnenngebühr

WERTUNGEN: SB: Einzel männlich und Einzel weiblich, sowie Mannschaftswertung männlich (3 Starter) und Mannschaftswertung weiblich (3 Starterinnen)

SD: Mehrkampfwertung

60m Hürden: Höhe: 64cm. Abstand zur 1. Hürde: 13m; Zwischenhürdenabstände 11,50m; 4 Hürden

Weit/Z: Zonenweitsprung; 3 Versuche

Vortex-Weitwurf: 180g Wurfgerät; 3 Versuche, die nacheinander folgen; gemessen wird auf 1/2 Meter.

Hoch: SB: AH 90cm; alle 5cm

Cross: Flaches Cross Gelände auf Wiese und Tartan, kurzes Stück Asphalt und Schotter.

ZEITPLAN:
Donnerstag, 29. Mai 2003

	SB wbl.	SB ml.	SD wbl.	SD ml.
9.30		Hoch	10.00	Vortex
09.40		60mHü	10.10	
10.30		Vortex	11.00	Hi-Lauf
11.30		Hoch	11.30	Hi-Lauf
13.15		75 m	13.15	Weit
13.25		75 m	13.25	Weit
13.35		Vortex	13.35	
14.30			14.45	800 m Cross
14.55		1200 m Cross	14.55	800 m Cross
15.15		1200 m Cross	15.10	
15.45			15.45	Siegerehrung
15.50		Siegerehrung	15.50	Siegerehrung
15.55		Siegerehrung		

ALTERSEINTEILUNG: SB: 1990/91/92 SD: 1994 & jünger

UMKLEIDE UND STARTNUMMERN AUSGABE: Allsportzentrum Eisenstadt - Eingang Hallenbad an der HTL Eisenstadt; ab 7:30 geöffnet! Speisen und Getränke gibt es vor Ort: Unmittelbar an der Anlage angeboten vom Laufteam Burgenland Eisenstadt und im Restaurant des Allsportzentrums

QUARTIER: Wirtshaus zum Eder, Hauptstraße 25; Tel:02682/62645; Fax:02682/62645-5; email: office@zum-eder.at (in der FUZO ca.500m bis zur Anlage)

ÖSTERREICHISCHER CUP DER BUNDESLÄNDER 2003 - JUGEND

ZEIT: Samstag, 31. Mai 2003, Beginn: 16.00 Uhr

Sonntag, 01. Juni 2003, Beginn: 09.30 Uhr

ORT: Wels, Mauth Stadion

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: OÖLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: ALC Wels

BEWERBE: siehe Allgemeine Bestimmungen für den „Österr.Cup der Bundesländer“

MINDESTLEISTUNGEN: keine

NENNUNGEN: siehe Allgemeine Bestimmungen für den „Österr.Cup der Bundesländer“ bis Dienstag, 20.Mai 2003 an: OÖLV Sekretariat Walter Seiser, 4020 Linz, Ziegeleistr. Fax: 0732 / 664207-5, e-mail: ooelv@aon.at

und an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88; e-mail: office@oelv.at

STARTNUMMERN AUSGABE: Samstag, 31.Mai 2003, ab 13.00 Uhr - landesverbandsweise an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

MELDESTELLE: an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

BEWERBSMELDUNG: siehe Allgemeine Bestimmungen für den „Österr.Cup der Bundesländer“

GERÄTEKONTROLLE: bis 1 Stunde vor Beginn des jeweiligen Bewerbes an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

DREISPRUNGBALKEN: männl. Jugend: 11m-Balken
weibl. Jugend 9m-Balken

BESTIMMUNGEN: Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV durchgeführt

PRESSEARBEIT: Ing. Helmut Ploberger, Tel.: 0676/700 4444, e-mail: plohe@yline.com

QUARTIERBESTELLUNGEN: Tourismusverband Wels, Kaiser-Josef-Platz 22, 4600 Wels, Tel.: 07242 / 434-95, Fax: 07242 / 479-04, e-mail: office@tourismwels.at

ZEITPLAN

Samstag, 31. Mai 2003

	MÄNNLICHE JUGEND	WEIBLICHE JUGEND
16.00	Drei	Hammer 100m VL Stabhoch Kugel
16.30	100m VL	
17.00		300m Hü ZL
17.20	300m Hü ZL	
17.30	Stabhoch Kugel	Drei Hammer
17.45		100m EL (A/B)
18.00	100m EL (A/B)	
18.15		3000m
18.30	3000m	

Sonntag, 01. Juni 2003

	MÄNNLICHE JUGEND	WEIBLICHE JUGEND
09.30	2000m Hi Hoch	Diskus Weit Speer
09.45		100m Hü ZL
10.10	110m Hü ZL	
10.30		300m ZL
10.50	300m ZL Weit	Speer Hoch Diskus
11.15		1000m ZL
11.40	1000m ZL	
12.10		4x100m ZL
12.25	4x100m ZL	
13.00	SIEGEREHRUNG	

SPRUNGHÖHEN:

Ml. Jugend: Hoch: 1,60, 1,65, 1,70, 1,75, 1,80, 1,83, 1,86 usw. je 3cm
Stabhoch: 3,00, 3,20, 3,40, 3,60, 3,70, 3,80 usw. je 10 cm

Wbl. Jugend: Hoch: 1,40, 1,45, 1,50, 1,55, 1,58, 1,61 usw. je 3 cm
Stabhoch: 1,80, 2,00, 2,20, 2,40, 2,50, 2,60 usw. je 10 cm

INT. ÖSTERREICHISCHE MASTERS-MEISTERSCHAFTEN 2003

ZEIT: Samstag, 31. Mai 2003, Beginn, 11.00 Uhr

Sonntag, 1. Juni 2003, Beginn, 10.00 Uhr

ORT: Lienz/Osttirol, Dolomitenstadion

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: Tiroler Leichtathletikverband

DURCHFÜHRENDER VEREIN: Union Raika Lienz

ALLGEMEINE INFORMATION:

KONTAKTADRESSE: Union Raika Lienz

Oberst Bernd Bürgel, Nußdorferstrasse 7, A 9900 Lienz

Tel/Fax: 0043 (0) 4852 63953, e-mail: masters2003.lienz@aon.at

Homepage: <http://www.tlv.at>

QUARTIER/ZIMMERBESTELLUNG:

Tourismusverband Lienzer Dolomiten, Europaplatz 1, A 9900 Lienz,

Tel: 0043 (0) 4852 65265, Fax: 0043 (0) 4852 652652,

e-mail: tvblienz@aon.at, Homepage: <http://www.lienz-tourismus.at>

NENNUNGEN:

Union Raika Lienz, Bernd Bürgel, obige Kontaktadresse, Fax oder e-mail bis spätestens 20. Mai 2003 mit Angabe von Namen, Verein, Bewerb(e) und Bestleistungen!

NACHNENNUNGEN:

bis spätestens 1 Stunde vor Beginn des Bewerbes möglich!

ACHTUNG: Eine Nennung wird erst mit dem Eingang des Nenngeldes bearbeitet!

NENNENGELOD: Euro 7,50 je Bewerb. Das Nenngeld ist zu überweisen an: Union Raika Lienz, Raiffeisen Landesbank Tirol, Bankstelle Lienz, BLZ 36000, KtoNr. 9212408. **Jede nicht bezahlte Nennung gilt als Nennnung!** Zahlungen müssen bis 29. Mai eingegangen sein. Einzahlungsbelege bitte vorweisen!

Ausländische Teilnehmer zahlen in Euro bei der Abholung der Startnummer bei der Meldestelle im Dolomitenstadion. Nachnennungen: Euro 11 für den ersten Bewerb, jeder weitere Bewerb Euro 7,50

STARTNUMMERN AUSGABE:

Samstag, 31. Mai 2003, ab 09.00 Uhr bei der Meldestelle Dolomitenstadion

ANLAGE: Vollkunststoffanlage mit 8 Rundbahnen, maximale Dornenlänge 6 mm

EIGENE GERÄTE: Können nach den Bestimmungen des ÖLV nach der Gerätekontrolle verwendet werden.

HAFTUNG: Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Eigentum, insbesondere nicht für Verletzung oder Diebstahl. Mit der Abgabe der Anmeldung bestätigt der Teilnehmer, dass er gesundheitlich in der Lage ist, an den Wettkämpfen teilzunehmen.

DURCHFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN:

Die Veranstaltung wird nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV durchgeführt. Sämtliche Teilnehmer müssen bei einem ÖLV-Verein bzw. bei ihrem nationalen Verband ordnungsgemäß gemeldet sein.

1. Ein Meistertitel wird nur dann vergeben, wenn mindestens drei, ab der Klasse M 60 bzw. W 50 zwei österr. Athleten/innen am Bewerb teilgenommen und diesen auch beendet haben. Für die Altersklasseneinteilung zählt das Geburtsjahr.

2. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, so müssen die zwei/ein Athlet/en/innen einen Medaillenstandard erreichen, um eine Berechtigung für eine Medaille zu besitzen.

3. Die Werte dieser Medaillenstandards sind aus einer angeschlagenen Tabelle zu entnehmen.

4. Medaillen für ausländische Gäste werden nur dann vergeben, wenn mindestens 3 Athleten/innen (einschließlich österr. Wettkämpfer) - ab der Klasse M 60 bzw. W 50 zwei - am Start sind.

5. Sprungbewerbe: Anfangshöhen werden an der Anlage festgelegt.

6. Zeitplanänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten.

ALTERSKLASSEN - GEWICHTE DER GERÄTE:

Männer:

Altersklasse	Kugel	Diskus	Hammer	Speer
M 35 - M 45	7,26 kg	2,0 kg	7,26 kg	800 g
M 50 - M 55	6,0 kg	1,5 kg	6,0 kg	700 g
M 60 - M 65	5,0 kg	1,0 kg	5,0 kg	600 g
M 70 - M 75	4,0 kg	1,0 kg	4,0 kg	500 g
M 80 +	4,0 kg	1,0 kg	4,0 kg	400 g

Frauen:

Altersklasse	Kugel	Diskus	Hammer	Speer
W 35	4,0 kg	1,0 kg	4,0 kg	600 g
W 40 - W 45	4,0 kg	1,0 kg	4,0 kg	600 g
W 50 - W 55	3,0 kg	1,0 kg	3,0 kg	500 g
W 60 +	3,0 kg	1,0 kg	3,0 kg	400 g

ZEITPLAN:

MÄNNER

Samstag, 31. Mai 2003

Zeit	M 35/40/45	M 50/55	M 60/65	M 70/75/80+
12:15	Hammer	Hammer	Hoch	Hoch
12:45		Hoch		
13:00	100 m		Hammer	Hammer
13:15		100 m	100 m	100 m
13:45	Hoch			
14:45	Speer			
15:25	5000 m Gehen	5000 m Gehen	5000 m Gehen	5000 m Gehen
16:00	800 m	Speer		
16:15		800 m	Weit	Weit
16:45	200 m		Speer	Speer
17:00		200 m		
17:15	Weit		200 m	200 m M 70
18:00	5000 m			
18:15		Weit (+M45)		
18:45		5000 m	5000 m	5000 m M 70/75

Sonntag, 1. Juni 2003

Zeit	M 35/40/45	M 50/55	M 60/65	M 70/75/80+
10:00	Stabhoch	Stabhoch	Kugel	Diskus + M 65
10:45		Diskus		
11:00	Kugel		Stabhoch	
11:20	1500 m			
11:35		1500 m	1500 m	1500 m M 70/75
12:00		Kugel	Diskus M 60	Kugel
12:30	400 m	400 m		
12:50	Diskus			

FRAUEN

Samstag, 31. Mai 2003

Zeit	W 35/40/45	W 50/55	W 60/65/70+
11:00		Hammer	Hammer
11:40	Hammer		
13:15	Kugel		
14:00		Kugel	
14:15	100 m		
14:30		100 m	100 m
14:45	3000 m Gehen	300	

**ÖSTERREICHISCHE SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN 2003
ÖSTERREICHISCHE JUNIORENMEISTERSCHAFTEN 2003**

ZEIT: Samstag, 21. Juni 2003, Beginn: 13.30 Uhr
Sonntag, 22. Juni 2003, Beginn: 09.30 Uhr

ORT: Kapfenberg, Franz-Fekete-Stadion

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: StLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: KSV alutechnik

BEWERBE: siehe Allgemeine Bestimmungen des ÖLV

MINDESTLEISTUNGEN: nur im Weitsprung: männliche Schüler: 5,30m weibliche Schüler: 4,65m

NENNUNGEN: bis Dienstag, 10. Juni 2003 (Poststempel) bzw. bis Mittwoch, 11. Juni 2003 (FAX, e-mail)
grün an den Veranstalter KSV alutechnik, Hans Fluch, Schöberlhof 2/3, 8608 Kapfenberg, Tel.: 03862 / 2388235 Fax: 03862 / 2388253; e-mail: office@ksv-la.at
gelb an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88; e-mail: office@oelv.at
rosa an den eigenen Landesverband

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:
bis Montag, 16. Juni 2003 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

STARTNUMMERN AUSGABE: Samstag, 21. Juni 2003, ab 11.30 Uhr

MELDESTELLE: an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

BEWERBSMELDUNG: persönlich bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Bewerbs
Staffeln schriftlich - bei der Meldestelle.
Gemäß dem Beschluß des ÖLV-Verbandstages 1995 wurde die namentliche Staffelmeldung auf die generell vorgeschriebene Meldefrist von spätestens 60 Minuten vor dem jeweiligen Bewerbsbeginn angepasst, sofern die Meisterschaftsnennung eine namentliche Leistung jeder Staffel (max. 6 Namen) enthält.

GERÄTEKONTROLLE: an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

DREISPRUNGBALKEN: männl. Junioren: 11m-Balken
weibl. Junioren: 9m-Balken

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

PRESSEARBEIT: Hans Fluch s.o.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Tourismusverband Kapfenberg, Kol.-Wallisch-Platz 1, 8605 Kapfenberg, Tel.: 03862 / 26476, Fax: 03862 / 26476-4, e-mail: info@kapfenberg.at
Sporthotel Grabner, Tel.: 03862 / 21770-0, Fax: 03862 / 21770-3, e-mail: sporthotel-kapfenberg@tsk.at
Gasthof Eissalon Tödtling, Tel.: 03862 / 31295, Fax: 03862 / 31295-9
Pension Kaiserhof Belagyi, Tel.: 03862 / 22005, Fax: 03862 / 22005-40
Waldcafe Erich Harrer, Tel.: 03862 / 22844, Fax: 03862 / 27900-4

ZEITPLAN:
Samstag, 21. Juni 2003

ZEIT:	männl. Junioren	weibl. Junioren	männl. Schüler	weibl. Schüler
13:30	Weit	Stab	Stab	100 m VL
	Hammer	Hammer		Hoch Kugel
14:00	Speer			
14:10	100 m VL			
14:40	100 m VL			
15:00	100 m VL		Hammer	Hammer
15:30				
15:35	400 m Hü ZL			

15:45	400 m Hü ZL			
16:00	Speer			
16:10		100 m EL	Hoch	
16:20		100 m EL	Hoch	
		Weit		
16:35	100 m EL		Stab	
16:45				
16:50		100 m EL	B/A	
17:00		Speer		
17:10		800 m ZL		
17:25	800 m ZL			
17:40			2000 m EL	
17:55			2000 m EL	
18:05	Kugel			
		4 x 100 m ZL		
18:15		4 x 100 m ZL		
18:25			4 x 100 m ZL	
18:35			4 x 100 m ZL	
18:50		5000 m EL	Speer	
19:15	5000 m EL			

Sonntag, 22. Juni 2003

ZEIT:	männl. Junioren	weibl. Junioren	männl. Schüler	weibl. Schüler
9:00	Diskus			
9:30	Stab	Kugel	Weit	80 m Hü VL
			Hoch	
10:00		2000 Hi EL		
10:15	3000 m Hi EL		Diskus	
10:30		100 m Hü ZL		
10:45	110 Hü ZL			
11:00			80 m Hü EL	B/A
11:20			100 m Hü ZL	
11:30	Hoch	400 m ZL	Weit	
			Diskus	
11:40	400 m ZL		Kugel	
11:45	Drei	Drei		
12:00			800 m ZL	
12:20			800 m ZL	
12:35		1500 m EL		
12:45	1500 m EL			
13:00		200 m ZL		
			Diskus	
13:15	200 m ZL			

SPRUNGHÖHEN:

Ml. Junioren:	Hoch:	1,75, 1,80, 1,85, 1,90, 1,95, 1,98 usw. je 3m
	Stabhoch:	3,40, 3,60, 3,80, 4,00, 4,20, 4,30, usw. je 10 cm
Hoch:		1,45, 1,50, 1,55, 1,60, 1,64, 1,67 usw. je 3 cm
Wbl. Junioren:	Hoch:	2,00, 2,20, 2,40, 2,60, 2,70 usw. je 10 cm
	Stabhoch:	2,00, 2,20, 2,40, 2,60, 2,70 usw. je 10 cm
Ml. Schüler:	Hoch:	1,50, 1,55, 1,60, 1,65, 1,70, 1,73 usw. je 3cm
	Stabhoch:	2,40, 2,60, 2,80, 2,90 usw. je 10 cm
Hoch:		1,35, 1,40, 1,45, 1,50, 1,55, 1,58 usw. je 3 cm
Wbl. Schüler:	Hoch:	1,80, 2,00, 2,20, 2,30 usw. je 10 cm (Anfangshöhe abhängig von den Möglichkeiten der Anlage)
	Stabhoch:	

Rückblick, Weitblick, Durchblick ...



www.leichtathletik.co.at

ÖSTERREICHISCHE HALLENBESTENLISTE 2003

Zusammenstellung: Herwig Grünsteidl

MÄNNER

50 m BL 2002:	5,85 Cermak, Philipp (LG Montfort)	09.02. Schielleiten
5,93	Siegert, Heimo 79 ATG	08.02. Dornbirn
6,07	Walsner, Markus 79 LG Montfort	11.01. Schielleiten
6,11	Alitaj, Ramadan 86 LAC Klagenfurt	25.01. Schielleiten
6,11	Zanner, Martin 82 Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten
6,17	Biberauer, Klaus 76 SVS-Leichtathletik	26.01. Dornbirn
6,18	Razen, Alexander 84 LG Montfort	25.01. Schielleiten
6,22	Petter, Franz 78 SCA St.Veit	09.02. Schielleiten
6,23	Offenbacher, Jürgen 70 Post SV Graz	12.01. Dornbirn
6,25	Sallmayer, Andre 88 TS Bregenz-Stadt	26.01. Dornbirn
6,25	Klisch, Francis 86 TS Bregenz-Stadt	
60 m BL 2002:	6,65 Lachkovics, Martin (LCC Wien)	02.03. Linz
6,75	Kwitt, Roland 82 UNION Salzburg	09.03. Linz
6,80	Gattringer, Christian 82 Hi Sprint Linz	02.03. Linz
6,83	Lichtenegger, Edwin 80 Power Horse Speed Team	02.03. Linz
6,86	Grill, Benjamin 85 DSG/UKJ-WIEN	02.03. Linz
6,86	Lichtenegger, Elmar 74 Power Horse Speed Team	09.03. Wien
6,89	Peychär, Isagani 81 TS Innsbruck Spark.	15.02. Luxemburg/LUX
6,90	Siegert, Heimo 79 ATG	02.03. Linz
6,94	Alitaj, Ramadan 86 LAC Klagenfurt	02.02. Linz
6,96	Purkrabek, Thomas 80 UNION Salzburg	09.03. Linz
6,99	Lorbek, Kurt 79 TS Innsbruck Spark.	11.01. Innsbruck
6,99	Walsner, Markus 79 LG Montfort	22.02. Wien
6,99	Kummer, Michael 82 UNION Salzburg	09.03. Linz
200 m BL 2002:	20,93 Lachkovics, Martin (LCC Wien)	01.03. Linz
21,68	Scheidl, Thomas 79 LCC Wien	01.03. Linz
22,00	Weiz, Hans-Peter 76 TS Kufstein	09.03. Wien
22,14	Purkrabek, Thomas 80 UNION Salzburg	07.02. Wien
22,16	Steinbrecher, Marco 83 AC Wien	07.02. Wien
22,20	Grill, Benjamin 85 DSG/UKJ-WIEN	13.03. Wien
22,34	Stanek, Philipp 86 UNION Salzburg	14.02. Linz
22,35	Hegnry, Ralf 80 ULV Krems	28.01. Wien
22,40	Katholnig, Rene 79 KLC	01.03. Linz
22,50	Lorbek, Kurt 79 TS Innsbruck Spark.	07.02. Wien
22,51	Lichtenegger, Edwin 81 Power Horse Speed Team	
400 m BL 2002:	46,90 Rechbauer, Andreas (LCC Wien)	22.02. Wien
48,02	Scheidl, Thomas 79 LCC Wien	22.02. Wien
48,47	Hegnry, Ralf 80 ULV Krems	01.03. Linz
49,69	Schlager, Reinhard 81 LCAV doubrava	28.01. Wien
49,83	Katholnig, Rene 79 KLC	28.01. Wien
50,85	Lederbauer, Thomas 82 ÖTB Wien	13.03. Wien
50,85	Glück, Andreas 83 LC Parndorf	02.03. Linz
50,86	Reiterer, Wolfgang 79 LCC Wien	02.03. Linz
50,97	Fischer, Markus 86 ÖTB OO LA	22.02. Wien
51,28	Pichler, Simon 83 AC Wien	02.03. Linz
51,44	Akinbiyi, Tobi 80 LCT-Innsbruck	
800 m BL 2002:	1:50,62 Resch, Sebastian (SU IGLA long life)	25.01. Luxemburg/LUX
1:51,88	Resch, Sebastian 79 SU IGLA long life	22.02. Wien
1:52,05	Fojtlin, Herbert 76 LCC Wien	02.03. Linz
1:55,83	Thaler, Werner 76 UNION Salzburg	02.03. Linz
1:56,01	Völsner, Andreas 84 PSV Leoben	02.03. Linz
1:56,14	Thaler, Stefan 76 UNION Salzburg	02.03. Linz
1:56,54	Sander, Stephan 82 DSG/UKJ-WIEN	08.02. München/GER
1:57,76	Spitzl, Daniel 83 BSV-Brixlegg	02.03. Linz
1:58,47	Glück, Andreas 83 LC Parndorf	22.02. Wien
1:58,52	Hailing, Markus 76 ULC - Mödling	09.03. Linz
1:58,58	Aschenberger, Werner 79 LCAV doubrava	
1500 m BL 2002:	3:45,50 Matschiner, Stefan (LCAV doubrava)	09.03. Linz
3:44,59	Weidlinger, Günther 78 SU IGLA long life	14.02. Linz
3:45,56	Matschiner, Stefan 75 LCAV doubrava	14.02. Linz
3:45,97	Pröll, Martin 81 SK VÖEST	22.02. Wien
3:51,54	Steindorfer, Harald 73 KLC	01.03. Linz
3:53,72	Resch, Sebastian 79 SU IGLA long life	09.03. Wien
3:56,50	Dürr, Florian 80 SVSG Lunz/See	01.03. Linz
3:56,76	Mayr, Bernhard 78 LCC Wien	01.03. Linz
4:02,47	Palma, Stefano 79 SVS-Leichtathletik	01.03. Linz
4:03,88	Berghaler, Wolfgang 82 LCAV doubrava	01.03. Linz
4:04,66	Aschenberger, Werner 79 LCAV doubrava	
3000 m BL 2002:	7:54,39 Buchleitner, Michael (LU Schaumann)	18.02. Stockholm/SWE
7:44,19	Weidlinger, Günther 78 SU IGLA long life	18.02. Stockholm/SWE
7:54,67	Pröll, Martin 81 SK VÖEST	
8:05,77	Matschiner, Stefan 75 LCAV doubrava	28.01. Wien
8:16,26	Steinbauer, Martin 80 LCC Wien	15.02. Linz
8:25,70	Dürr, Florian 80 SVSG Lunz/See	02.03. Linz
8:33,67	Frick, Gerd 74 LCC Wien	07.02. Wien
8:34,96	Waldner, Roland 76 LG-Pletzer Hopfgarten	02.03. Linz
8:36,24	Mayr, Bernhard 78 LCC Wien	28.01. Wien
8:39,16	Christelbauer, Erhard 73 LG-Decker Itter	28.01. Wien
8:39,47	Bauer, Harald 64 TUS Kainach	07.02. Wien
50 m Hürden BL 2002:	6,92 Sturn, Hannes (LG Montfort)	26.01. Dornbirn
6,91	Tschernernjak, Philipp 78 TS Lustenau	26.01. Dornbirn
7,04	Walsner, Markus 79 LG Montfort	25.01. Schielleiten
7,41	Moser, Michael 82 ULC Weinland	08.02. Dornbirn
7,41	Macho, Matthias 81 LG Montfort	26.01. Dornbirn
7,48	Vogel, Florian 83 TS „Jahn“ Lustenau	09.02. Schielleiten
7,57	Robier, Hannes 80 Union Sparkasse Leibnitz	11.01. Schielleiten
7,64	Frank, Georg 83 LAC Klagenfurt	09.02. Schielleiten
7,80	Streibl, Armin 84 ATG	09.02. Schielleiten
7,91	Tripolt, Norbert 77 ATSE Graz	
60 m Hürden BL 2002:	7,44 Lichtenegger, Elmar (VST Laas)	05.02. Dortmund/GER
7,57	Lichtenegger, Elmar 74 Power Horse Speed Team	01.03. Linz
7,75	Hudec, Leonard 73 SVS-Leichtathletik	01.03. Linz
8,14	Peychär, Isagani 81 TS Innsbruck Spark.	01.03. Linz
8,16	Ambrosch, Klaus 73 UNION Salzburg	15.02. Luxemburg/LUX
8,25	Tschernernjak, Philipp 78 TS Lustenau	11.01. Innsbruck
8,28	Lang, Karl 70 SVS-Leichtathletik	01.03. Linz
8,34	Walsner, Markus 79 LG Montfort	22.02. Wien
8,38	Petter, Franz 78 SCA St.Veit	19.01. Feldkirchen
8,43	Löbel, Martin 76 SVS-Leichtathletik	28.01. Wien
8,48	Sturn, Hannes 72 LG Montfort	08.02. München/GER
4 x 200 m BL 2002:	1:26,41 LCC Wien	02.03. Linz
1:27,58	UNION Salzburg	
	(Kummer 82, Klampfer 76, Purkrabek 80, Kwitt 82)	
1:29,52	SVS-Leichtathletik	02.03. Linz
	(Hudec 73, Lang 70, Mayer 82, Biberauer 76)	
1:30,09	AC Wien	02.03. Linz
	(Steinbrecher 83, Pichler 83, Car 72, Richter 84)	
1:31,18	DSG/UKJ-WIEN	02.03. Linz
	(Prohaska 83, Wimmer 84, Schirasi-Fard 83, Grill 85)	
1:32,64	LAG Genböck Haus RIED	02.03. Linz
	(Ecker G. 83, Kreuzhuber D. 79, Ecker F. 73, Angerer 69)	
1:34,04	ULC Linz Oberbank	02.03. Linz
	(Szekely 80, Beham 81, Irrgeher 83, Pogacar 73)	
1:34,33	ATSV Linz LA	02.03. Linz
	(Schäfflinger 78, Wipplinger 78, Hinum 67, Gass 78)	
1:34,33	UNION St.Pölten	02.03. Linz
	(Ebner 85, Stehlik 75, Lada 83, Floner 87)	
Hochsprung BL 2002:	2,05 Vanicek, Pavel (LCC Wien)	02.03. Linz
2,10	Vanicek, Pavel 76 LCC Wien	25.01. Rif
2,00	Sternad, Michael 78 UNION Salzburg	02.03. Linz
2,00	Gasper, Günther 66 LAC Klagenfurt	01.02. Linz
1,95	Kalss, Martin 86 ÖTB Salzburg	09.02. Schielleiten
1,94	Teblich, Thomas 75 ATG	22.02. Wien
1,93	Frank, Georg 83 LAC Klagenfurt	22.02. Wien
1,93	Löbel, Martin 76 SVS-Leichtathletik	01.02. Linz
1,92	Ableidinger, Peter 88 ATUS Gmünd	22.02. Wien
1,90	Walsner, Markus 79 LG Montfort	02.03. Linz
1,90	Koberger, Stefan 84 ULC - Mödling	
Stabhochsprung BL 2002:	5,00 Kreuzhuber, David (LAG Genböck Haus RIED)	15.02. Luxemburg/LUX
5,01	Mores, Fabian 82 TS Innsbruck	01.03. Linz
5,01	Schwarzl, Roland 80 UNION Salzburg	24.01. Rif
4,90	Volek, Markus 76 SVS-Leichtathletik	24.01. Rif
4,80	Kreuzhuber, David 79 LAG Genböck Haus RIED	05.02. Rif
4,80	Ager, Thomas 83 UNION Salzburg	07.02. Wien
4,76	Moser, Michael 82 ULC Weinland	07.02. Wien
4,76	Tischler, Martin 71 ULC Weinland	18.01. Saarbrücken/GER
4,60	Ambrosch, Klaus 73 UNION Salzburg	23.02. Wien
4,60	Walsner, Markus 79 LG Montfort	11.01. Schielleiten
4,50	Teblich, Thomas 75 ATG	28.01. Wien
4,50	Tatzl, Stefan 84 WAT	01.03. Linz
4,50	Engerjini, Kenan 85 ULC Weinland	
Weitsprung BL 2002:	7,70 Löbel, Martin (WAT)	26.01. Dornbirn
7,61	Hagspiel, Daniel 73 LG Montfort	15.02. Luxemburg/LUX
7,38	Peychär, Isagani 81 TS Innsbruck Spark.	01.03. Linz
7,17	Mayer, Christian 82 SVS-Leichtathletik	22.02. Wien
7,07	Löbel, Martin 76 SVS-Leichtathletik	15.02. Luxemburg/LUX
7,05	Ambrosch, Klaus 73 UNION Salzburg	

7,02	Walsler, Markus	79	LG Montfort	22.02.	Wien
6,90	Szekely, Csaba	80	ULC Linz Oberbank	01.03.	Linz
6,89	Moshammer, Alexander	72	LAG Genböck Haus RIED	14.02.	Linz
6,83	Kuenz, Johannes	84	Union Raika Lienz	22.02.	Wien
6,78	Ebner, Michael	85	UNION St. Pölten	07.02.	Wien

Dreisprung BL 2002: 15,71 Bjanov, Boris (SVS-Leichtathletik)

15,52	Biberauer, Klaus	76	SVS-Leichtathletik	02.03.	Linz
14,55	Szekely, Csaba	80	ULC Linz Oberbank	02.03.	Linz
14,48	Lepich, Alexander	75	UNION Salzburg	24.01.	Rif
13,96	Unterkircher, Georg	83	LCT-Innsbruck	02.03.	Linz
13,50	Bjanov, Boris	74	SVS-Leichtathletik	02.03.	Linz
13,40	Werthner, Georg	56	Zehnkampf UNION	08.03.	San Sebastian/ESP
12,86	Unterkircher, Bernhard	84	LCT-Innsbruck	26.01.	Innsbruck
12,85	Ableidinger, Peter	88	ATUS Gmünd	01.02.	Linz
12,56	Doblinger, Christian	84	ÖTB ÖO LA	15.02.	Linz
12,51	Moshammer, Alexander	72	LAG Genböck Haus RIED	15.02.	Linz

Kugelstoß - 7,26 kg - BL 2002: 18,57 Vlasny, Andreas (SK VÖEST)

17,74	Vlasny, Andreas	69	SK VÖEST	14.02.	Linz
17,66	Zillner, Gerhard	71	ULC Weinland	14.02.	Bratislava/SVK
16,61	Gratzer, Martin	82	TLC-ASKÖ Feldkirchen	01.03.	Linz
14,84	Ambrosch, Klaus	73	UNION Salzburg	01.03.	Linz
14,74	Schwarzl, Roland	80	UNION Salzburg	13.03.	Wien
14,64	Grandits, Raffaele	80	UNION Salzburg	01.03.	Linz
14,40	Walsler, Markus	79	LG Montfort	26.01.	Dornbirn
14,20	Strutzenberger, Jürgen	71	ULC Linz Oberbank	14.02.	Linz
13,85	Stenitzer, Thomas	72	ÖTB ÖO LA	14.02.	Linz
13,81	Mandl, Heiko	70	ATSE Graz	09.02.	Schietteiten

Siebenkampf (60 m, Kugelstoß, Hochsprung, Weitsprung, 60 m Hürden, Stabhochsprung, 1000 m)

BL 2002:	5816e Tebbich, Thomas (ATG)				
5604	Ambrosch, Klaus	73	UNION Salzburg	22./23.02.	Wien
	(7,12-14,59-1,87-6,88-8,35-4,60-2:42,94)				
5526	Walsler, Markus	79	LG Montfort	22./23.02.	Wien
	(6,99-13,78-1,90-7,02-8,34-4,60-2:55,89)				
5095	Kuenz, Johannes	84	Union Raika Lienz	22./23.02.	Wien
	(7,38-11,72-1,81-6,83-8,71-4,20-2:41,19)				
4994	Sambis, Florian	81	UNION Salzburg	22./23.02.	Wien
	(7,29-11,52-1,87-6,50-8,74-4,10-2:46,51)				
4893	Frank, Georg	83	LAC Klagenfurt	22./23.02.	Wien
	(7,44-12,31-1,93-6,21-8,95-4,00-2:47,70)				
4545	Moser, Michael	82	ULC Weinland	22./23.02.	Wien
	(7,64-11,47-1,84-6,19-9,16-4,70-3:19,75)				
4542	Macho, Matthias	81	LG Montfort	22./23.02.	Wien
	(7,74-12,77-1,87-6,18-8,91-4,00-3:11,53)				
4517	Razen, Alexander	84	LG Montfort	22./23.02.	Wien
	(7,32-11,14-1,84-6,08-9,18-3,90-3:03,63)				
4489	Irrgeher, Martin	83	ULC Linz Oberbank	22./23.02.	Wien
	(7,48-13,41-1,75-6,10-9,80-4,20-3:03,22)				
4200	Loschat, Markus	85	UNION Salzburg	22./23.02.	Wien
	(7,73-9,96-1,84-6,12-9,19-3,20-2:57,08)				

FRAUEN

50 m BL 2002:	6,53 Röser, Doris (TS Lauterach)				
6,55	Dürr, Bianca	76	TS Bregenz-Stadt	26.01.	Dornbirn
6,60	Witting, Manuela	80	SVR-Raika-Reutte	26.01.	Dornbirn
6,63	Röser, Doris	83	TS Lauterach	26.01.	Dornbirn
6,71	Sallmayer, Corina	83	TS Bregenz-Stadt	26.01.	Dornbirn
6,80	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	11.01.	Schietteiten
6,83	Stermsek, Roswitha	79	Union Sparkasse Leibnitz	11.01.	Schietteiten
6,89	Miko, Stefanie	88	TS Bregenz-Stadt	21.02.	Dornbirn
6,90	Egger, Michaela	84	USA LA Graz	09.02.	Schietteiten
6,96	Burtscher, Eva	88	Raiffeisen TS Gisingen	08.02.	Dornbirn
6,97	Chlumetzky, Claudia	87	ULC Dornbirn	26.01.	Dornbirn

60 m BL 2002:	7,16 Mayr, Karin (SVS-Leichtathletik)				
7,16	Mayr-Krifka, Karin	71	SVS-Leichtathletik	09.03.	Wien
7,25	Müller, Bettina	73	LCC Wien	02.03.	Linz
7,50	Wölfling, Elke	71	LCC Wien	14.02.	Linz
7,57	Röser, Doris	83	TS Lauterach	02.03.	Linz
7,59	Schneeberger, Jennifer	83	ÖTB ÖO LA	01.03.	Linz
7,62	Maurer, Marie Elisabeth	83	ÖTB Salzburg	08.02.	München/GER
7,64	Dürr, Bianca	76	TS Bregenz-Stadt	01.03.	Linz
7,69	Sallmayer, Corina	83	TS Bregenz-Stadt	15.02.	Innsbruck
7,70	Witting, Manuela	80	SVR-Raika-Reutte	02.03.	Linz
7,72	Germann, Betina	76	KLC	22.02.	Wien

200 m BL 2002:	22,70 Mayr, Karin (SVS-Leichtathletik)				
22,88	Mayr-Krifka, Karin	71	SVS-Leichtathletik	09.03.	Wien
24,40	Rehr, Sandra	75	UNION Salzburg	13.03.	Wien
24,69	Germann, Betina	76	KLC	01.03.	Linz
24,98	Röser, Doris	83	TS Lauterach	01.03.	Linz

25,09	Schreibeis, Victoria	79	DSG/UKJ-WIEN	01.03.	Linz
25,23	Gribitz, Lea	78	SVS-Leichtathletik	28.01.	Wien
25,40	Eidenberger, Karoline	84	SVS-Leichtathletik	01.03.	Linz
25,47	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	01.02.	Linz
25,72	Wöckinger, Olivia	79	ULC Linz Oberbank	14.02.	Linz
26,05	Gärtner, Magdalena	85	LCT Innsbruck	01.03.	Linz

400 m BL 2002:	55,29 Gasselseder, Sabine (ATSV KELI Linz)				
55,27	Germann, Betina	76	KLC	07.02.	Wien
55,31	Graf, Stephanie	73	LCC Wien	09.03.	Wien
57,40	Baier, Sarah	85	UNION Salzburg	02.03.	Linz
57,42	Anzinger, Michaela	80	ATSV Linz LA	02.03.	Linz
57,58	Baier, Julia	85	UNION Salzburg	02.03.	Linz
57,66	Rigler, Corinna	71	LCC Wien	22.02.	Wien
59,17	Jetzinger, Elisabeth	83	LG Montfort	15.02.	Magglingen/SUI
59,38	Weichberger, Vanessa	83	SVS-Leichtathletik	28.01.	Wien
60,47	Niedereder, Elisabeth	85	PSV-PREFA-Wels	02.03.	Linz
61,31	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	01.03.	Linz
Ausländerin:					
59,26	Mező, Aniko	83	LCC Wien	13.03.	Wien

800 m BL 2002:	1:55,85 Graf, Stephanie (LCC Wien)				
1:59,39	Graf, Stephanie	73	LCC Wien	16.03.	Birmingham/GBR
2:05,68	Mühlbacher, Brigitte	75	UNION Salzburg	22.01.	Bratislava/SVK
2:16,00	Aschenberger, Silvia	83	UNION Salzburg	02.03.	Linz
2:16,23	Rigler, Corinna	71	LCC Wien	02.03.	Linz
2:19,43	Jetzinger, Elisabeth	83	LG Montfort	02.03.	Linz
2:20,75	Schadenbauer, Sabine	85	TUS Kainach	07.02.	Wien
2:21,08	Plazotta, Elisabeth	77	DSG/UKJ-WIEN	23.02.	Wien
2:24,88	Maldonado, Dunia	87	LCC Wien	13.03.	Wien
2:25,64	Forsthuber, Daniela	84	UNION Salzburg	02.03.	Linz
2:25,69	Koberg, Susanne	85	ATG	07.02.	Wien
Ausländerin:					
2:17,32	Mező, Aniko	83	LCC Wien	22.02.	Wien

1500 m BL 2002:	4:15,53 Pumper, Susanne (LCC Wien)				
4:18,59	Pumper, Susanne	70	LCC Wien	21.02.	Birmingham/GBR
4:32,96	Kumpf, Alexandra	81	ULC Linz Oberbank	01.03.	Linz
4:34,14	Mayr, Andrea	79	LCC Wien	01.03.	Linz
4:44,40	Heinzle, Cornelia	80	ULC Dornbirn	22.02.	Wien
4:45,07	Schadenbauer, Sabine	85	TUS Kainach	01.03.	Linz
4:48,70	Käferböck, Simone	86	LAC Amateure Steyr	01.03.	Linz
4:52,21	Walch, Elke	64	LG-Decker Itter	06.03.	San Sebastian/ESP
4:53,76	Leutner, Lisa-Maria	90	LCC Wien	22.02.	Wien
4:53,88	Pichler, Simone	82	LCC Wien	22.02.	Wien
4:56,73	Holzleitner, Anna	87	LCAV doubrava	01.03.	Linz

3000 m BL 2002:	8:52,06 Pumper, Susanne (LCC Wien)				
9:02,98	Pumper, Susanne	70	LCC Wien	14.03.	Birmingham/GBR
9:45,07	Gradwohl, Eva-Maria	73	Happylauf Anger	07.02.	Wien
9:50,44	Mayr, Andrea	79	LCC Wien	02.03.	Linz
10:07,42	Walch, Elke	64	LG-Decker Itter	06.03.	San Sebastian/ESP
10:11,14	Heinzle, Cornelia	80	ULC Dornbirn	02.03.	Linz
10:13,54	Kumpf, Alexandra	81	ULC Linz Oberbank	15.02.	Linz
10:52,28	Käferböck, Simone	86	LAC Amateure Steyr	02.02.	Linz
10:56,56	Förster, Ellen	75	ULC Linz Oberbank	15.02.	Linz
11:02,61	Palter, Kristina	86	Laufteam Bgld.Eisenstadt	02.02.	Linz
11:03,86	Gruber, Franziska	64	SK VÖEST	15.02.	Linz

50 m Hürden BL 2002:	7,46 Dürr, Bianca (TS Bregenz-Stadt)				
7,67	Egger, Michaela	84	USA LA Graz	09.02.	Schietteiten
8,15	Watzek, Veronika	85	Cricket	09.02.	Schietteiten
8,18	Sohm, Elisabeth	81	TS „Jahn“ Lustenau	08.02.	Dornbirn
8,18	Egger, Gudrun	85	USA LA Graz	09.02.	Schietteiten
8,28	Tüchi, Alexandra	83	USA LA Graz	09.02.	Schietteiten
9,48	Wild, Carmen	73	DSG/UKJ-WIEN	25.01.	Schietteiten

60 m Hürden BL 2002:	8,30 Maurer, Marie Elisabeth (ÖTB Salzburg)				
8,16	Wölfling, Elke	71	LCC Wien	01.03.	Linz
8,36	Maurer, Marie Elisabeth	83	ÖTB Salzburg	08.02.	München/GER
8,62	Wöckinger, Daniela	81	ULC Linz Oberbank	01.03.	Linz
8,76	Plazotta, Elisabeth	77	DSG/UKJ-WIEN	23.02.	Wien
8,81	Sulzer, Sabine	84	ULC - Mödling	28.01.	Wien
8,96	Schöftner, Katrin	78	SVS-Leichtathletik	23.02.	Wien
9,11	Egger, Michaela	84	USA LA Graz	01.03.	Linz
9,21	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	01.03.	Linz
9,22	Kriechbaum, Daniela	83	ÖTB Salzburg	14.02.	Linz
9,24	Werdenich, Cornelia	87	UNION Salzburg	24.01.	Rif
9,24	Weissenböck, Sonja	84	ULC Linz Oberbank	14.02.	Linz

4 x 200 m BL 2002:	1:40,28 SVS-Leichtathletik				
1:40,32	SVS-Leichtathletik (Schöftner K. 78, Eidenberger 84, Gribitz 78, Mayr-Krifka 71)			02.03.	Linz
1:42,53	UNION Salzburg (Fischbacher 75, Mühlbacher 75, Baier S. 85, Rehr 75)			02.03.	Linz
1:44,63	ULC Linz Oberbank (Steinmüller L. 85, Steinmüller V. 86, Kratzer 86, Ehlers 88)			02.03.	Linz

MÄNNLICHE JUGEND

1:51,88	ATSV Linz LA (Anzinger M. 80, Gebhartl 85, Anzinger C. 85, Wögerbauer 87)	15.02.	Linz
2:08,66	LAG Genböck Haus RIED (Zillner 75, Nagl 71, Kothbauer 84, Buchner 81)	15.02.	Linz

Hochsprung BL 2002:	1,74 Schöftner, Katrin (SVS-Leichtathletik)				
1,78	Schöftner, Katrin	78	SVS-Leichtathletik	23.02.	Wien
1,74	Grubmüller, Gunda	81	ALC Wels	01.03.	Linz
1,71	Kriechbaum, Daniela	83	ÖTB Salzburg	08.02.	München/GER
1,71	Felder, Chantal	79	TS „Jahn“ Lustenau	08.02.	München/GER
1,68	Fischbacher, Gudrun	75	UNION Salzburg	01.03.	Linz
1,68	Bichler, Andrea	84	SVS-Leichtathletik	01.03.	Linz
1,66	Plazotta, Elisabeth	77	DSG/UKJ-WIEN	14.02.	Linz
1,65	Egger, Michaela	84	USA LA Graz	09.02.	Schietteiten
1,65	Schmid, Claudia	64	ATSV Innsbruck	01.03.	Linz
1,64	Sturm, Stefanie	83	UNION Salzburg	25.01.	Rif

Stabhochsprung BL 2002:	4,23 Auer, Doris (LCC Wien)				
3,75	Klausbrückner, Carmen	84	LTU Linz	13.03.	Wien
3,65	Janda, Birgit	75	ALC Wels	05.03.	Linz
3,60	Hirsch, Sabine	75	WAT	13.03.	Wien
3,50	Buchner, Elisabeth	81	LAG Genböck Haus RIED	15.02.	Linz
3,40	Pöll, Brigitta	79	SVS-Leichtathletik	22.02.	Wien
3,20	Höllwarth, Daniela	87	LAC Amateure Steyr	15.02.	Linz
3,10	Schöllauf, Veronika	86	ULC Weinland	01.02.	Linz
3,04	Lutschinger, Lisa	82	ULC Weinland	07.02.	Wien
3,00	Rosenberger, Sabine	86	ATSV Ternitz	01.02.	Linz
2,80	Stelzer, Yvonne	87	LG Montfort	01.02.	Linz

Weitsprung BL 2002:	6,24 Wöckinger, Olivia (ULC Linz Oberbank)				
6,24	Wöckinger, Olivia	79	ULC Linz Oberbank	08.02.	München/GER
6,18	Dürr, Bianca	76	TS Bregenz-Stadt	02.03.	Linz
6,00	Witting, Manuela	80	SVR-Raika-Reutte	26.01.	Dornbirn
5,98	Plazotta, Elisabeth	77	DSG/UKJ-WIEN	09.03.	Wien
5,65	Wöckinger, Daniela	81	ULC Linz Oberbank	02.03.	Linz
5,54	Fischbacher, Gudrun	75	UNION Salzburg	24.01.	Rif
5,48	Egger, Michaela	84	USA LA Graz	02.03.	Linz
5,44	Sohm, Elisabeth	81	TS „Jahn“ Lustenau	08.02.	Dornbirn
5,44	Schöftner, Katrin	78	SVS-Leichtathletik	23.02.	Wien
5,44	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	02.03.	Linz

Dreisprung BL 2002:	13,55 Wöckinger, Olivia (ULC Linz Oberbank)				
13,05	Wöckinger, Olivia	79	ULC Linz Oberbank	14.02.	Linz
12,67	Fischbacher, Gudrun	75	UNION Salzburg	09.03.	Wien
12,10	Mandl, Anja				

ÖLV-INFORMATION

1,75	Dreier, Michael	87	ULC Linz Oberbank	01.02. Linz
1,70	Kaspar, Markus	86	ATG	09.02. Schielleiten
1,65	Mayrhofer, Fabian	87	LAC Innsbruck-Tirol	11.01. Innsbruck
1,65	Nigsch, Michael	86	TS Lauterach	26.01. Dornbirn
1,65	Schreiber, Martin	86	TS Bregenz-Stadt	08.02. Dornbirn
1,65	Ender, Georg	86	TS Lauterach	08.02. Dornbirn
1,61	Wright, Josef	88	TS Innsbruck Spark.	26.01. Innsbruck
1,61	Waldner, Roman	87	TS Innsbruck Spark.	26.01. Innsbruck

Stabhochsprung BL 2002: 3,00 Razen, Michael (LG Montfort)

3,80	Mölschl, Michael	87	UNION Neuhofer/Krems	14.02. Linz
3,70	Börner, Ingo	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
3,40	Wilfinger, Clemens	87	ULC Weinland	01.02. Linz
3,00	Panzenböck, Lukas	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
3,00	Pichler, Markus	86	UNION Neuhofer/Krems	01.02. Linz
2,95	Fink, Andreas	86	ATSV Ternitz	20.03. Wien
2,80	Schrott, Martin	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
2,60	Fuchsbichler, Christoph	88	USA LA Graz	11.01. Schielleiten
2,50	Durstberger, Georg	88	Zehnkampf UNION	26.01. Wels
2,40	Pastl, Lukas	89	Zehnkampf UNION	26.01. Wels

Weitsprung BL 2002: 6,76 Loschat, Markus (ÖTB Salzburg)

6,39	Mölschl, Michael	87	UNION Neuhofer/Krems	02.02. Linz
6,35	Stanek, Philipp	86	UNION Salzburg	25.01. Rif
6,35	Kalss, Martin	86	ÖTB Salzburg	02.02. Linz
6,01	Fink, Andreas	86	ATSV Ternitz	02.02. Linz
5,88	Nigsch, Michael	86	TS Lauterach	08.02. Dornbirn
5,78	Panzenböck, Lukas	86	UNION St. Pölten	02.02. Linz
5,74	Schäfer, Daniel	86	SVR-Raika-Reutte	15.02. Innsbruck
5,74	Vogt, Christoph	88	AC Wien	20.03. Wien
5,73	Frontull, Martin	87	LG Montfort	26.01. Dornbirn
5,71	Hammelmair, Florian	86	ÖTB ÖÖ LA	02.02. Linz

Dreisprung BL 2002: keine Leistung

12,85	Ableidinger, Peter	88	ATUS Gmünd	01.02. Linz
12,15	Floner, Michael	87	UNION St. Pölten	01.02. Linz
12,02	Panzenböck, Lukas	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
11,05	Börner, Ingo	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz

Kugelstoß - 5 kg - BL 2002: 14,78 Schnitzer, Hermann (TLC-ASKÖ Feldkirchen)

14,42	Bergmüller, Leo	86	UNION Salzburg	25.01. Rif
13,70	Fink, Andreas	86	ATSV Ternitz	20.03. Wien
12,22	Kaspar, Markus	86	ATG	09.02. Schielleiten
12,05	Schreiber, Martin	86	TS Bregenz-Stadt	08.02. Dornbirn
11,98	Ballasch, Stefan	87	ALC Wels	02.02. Linz
11,51	Nigsch, Michael	86	TS Lauterach	26.01. Dornbirn
11,47	Dreier, Michael	87	ULC Linz Oberbank	26.01. Wels
11,18	Börner, Ingo	86	UNION St. Pölten	02.02. Linz
10,72	Mayrhofer, Fabian	87	TS Innsbruck Spark.	15.02. Innsbruck
10,71	Samassa, Michael	87	ALC Wels	02.02. Linz

WEIBLICHE JUGEND

50 m BL 2002: 6,88 Miko, Stefanie (TS Bregenz-Stadt)

6,80	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	11.01. Schielleiten
6,89	Miko, Stefanie	88	TS Bregenz-Stadt	21.02. Dornbirn
6,96	Burtscher, Eva	88	Raiffeisen TS Gisingen	08.02. Dornbirn
6,97	Chlumetzky, Claudia	87	ULC Dornbirn	26.01. Dornbirn
7,04	Plörer, Martina	86	LG Montfort	26.01. Dornbirn
7,05	Hochleitner, Beate	86	Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten
7,17	Luger, Melanie	88	ULC Dornbirn	26.01. Dornbirn
7,19	Polz, Sabrina	89	Union Sparkasse Leibnitz	25.01. Schielleiten
7,26	Stelzer, Yvonne	87	LG Montfort	12.01. Dornbirn
7,27	Herker, Christina	89	USA LA Graz	09.02. Schielleiten

60 m BL 2002: 7,92 Mrazek, Stefanie (ULV Krems)

7,91	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	02.02. Linz
8,05	Mrazek, Stefanie	86	ULV Krems	02.02. Linz
8,07	Hauer, Verena	88	ULV Krems	28.01. Wien
8,13	Bosin, Anna	87	TS Innsbruck Spark.	26.01. Innsbruck
8,13	Tomitz, Nina	87	DSG/UKJ-WIEN	02.02. Linz
8,14	Oberachner, Andrea	89	LG-Pletzer Hopfgarten	15.02. Innsbruck
8,16	Miko, Stefanie	88	TS Bregenz-Stadt	02.02. Linz
8,17	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	22.02. Wien
8,19	Gallhart, Theresa	88	ÖTB Wien	28.01. Wien
8,21	Werdenich, Cornelia	87	UNION Salzburg	11.01. Rif
8,21	Benedikt, Simone	89	ÖTB Salzburg	25.01. Rif

200 m BL 2002: 25,38 Kratzer, Eva Maria (ULC Linz Oberbank)

25,47	Adlassnig, Martina	86	LAC Klagenfurt	01.02. Linz
26,67	Tomitz, Nina	87	DSG/UKJ-WIEN	01.02. Linz
26,71	Kratzer, Eva Maria	86	ULC Linz Oberbank	01.03. Linz
26,82	Steinmüller, Viktoria	86	ULC Linz Oberbank	14.02. Linz
26,89	Gallhart, Theresa	88	ÖTB Wien	01.02. Linz

27,12	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	14.02. Linz
27,15	Mrazek, Stefanie	86	ULV Krems	14.02. Linz
27,31	Förster, Martina	87	AC Wien	07.02. Wien
27,70	Raiffelsberger, Olivia	88	PSV-PREFA-Wels	01.02. Linz
28,08	Rothwangl, Marietta	86	ATG	07.02. Wien

1000 m neu in der BL

3:10,20	Windbichler, Lydia	87	LC Heraklith Villach	01.02. Linz
3:13,10	Stelzer, Yvonne	87	LG Montfort	01.02. Linz
3:13,30	Käferböck, Simone	86	LAC Amateure Steyr	01.02. Linz
3:13,60	Millonig, Lisa	86	ULC - Mödling	01.02. Linz
3:16,90	Schnabel, Caroline	86	ULC - Mödling	01.02. Linz
3:19,40	Minescu, Andrea Christina	88	LCC Wien	01.02. Linz
3:21,70	Trittner, Tanja	88	Laufteam Bgld.Eisenstadt	01.02. Linz

3000 m neu in der BL

10:52,28	Käferböck, Simone	86	LAC Amateure Steyr	02.02. Linz
11:02,61	Paller, Kristina	86	Laufteam Bgld.Eisenstadt	02.02. Linz
11:14,74	Schnabel, Caroline	86	ULC - Mödling	02.02. Linz
11:36,76	Englander, Stefanie	89	PSV-PREFA-Wels	02.02. Linz

50 m Hürden - 0,76 - BL 2002: 7,87 Egger, Gudrun (KSV Alutechnik)

8,32	Amann, Martina	87	TS Bregenz-Stadt	08.02. Dornbirn
8,44	Polz, Sabrina	89	Union Sparkasse Leibnitz	25.01. Schielleiten
8,45	Großscheml, Vera	88	Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten
8,59	Rupp, Angela	86	Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten
8,88	Felder, Nadine	86	TS „Jahn“ Lustenau	26.01. Dornbirn
9,21	Mandl, Magdalena	87	Post SV Graz	09.02. Schielleiten
9,23	Sutter, Michaela	87	TS Hörbranz	08.02. Dornbirn
9,50	Wolfruber, Stella	88	ATG	09.02. Schielleiten
9,78	Kainz, Lisa	89	Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten

60 m Hürden - 0,76 m - BL 2002: 9,02 Steinmüller, Lisa (ULC Linz Oberbank)

8,90	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	01.02. Linz
9,07	Werdenich, Cornelia	87	UNION Salzburg	11.01. Rif
9,20	Kratzer, Eva Maria	86	ULC Linz Oberbank	01.02. Linz
9,20	Steinmüller, Viktoria	86	ULC Linz Oberbank	01.02. Linz
9,31	Gallhart, Theresa	88	ÖTB Wien	01.02. Linz
9,63	Feichtner, Anna	89	LC Raiffeisen Kundl	15.02. Innsbruck
9,82	Hengster, Christina	86	LCT-Innsbruck	11.01. Innsbruck
9,86	Lindenthaler, Andrea	87	UNION Salzburg	11.01. Rif
9,90	Schmarl, Carina	87	IAC-INNSBRUCK	11.01. Innsbruck
10,05	Schneider, Michaela	88	LCT-Innsbruck	15.02. Innsbruck

Hochsprung BL 2002: 1,63 Steinmüller, Viktoria (ULC Linz Oberbank)

1,61	Werdenich, Cornelia	87	UNION Salzburg	25.01. Rif
1,58	Stelzer, Yvonne	87	LG Montfort	12.01. Dornbirn
1,58	Steinmüller, Viktoria	86	ULC Linz Oberbank	01.02. Linz
1,55	Friedl, Romana	89	LG-Pletzer Hopfgarten	11.01. Innsbruck
1,55	Felder, Nadine	86	TS „Jahn“ Lustenau	12.01. Dornbirn
1,55	Kratzer, Eva Maria	86	ULC Linz Oberbank	01.02. Linz
1,55	Knabb, Martina	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
1,55	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	01.02. Linz
1,54	Burtscher, Eva	88	Raiffeisen TS Gisingen	08.02. Dornbirn
1,51	Feichtner, Anna	89	LC Raiffeisen Kundl	26.01. Innsbruck

Stabhochsprung BL 2002: 2,90 Schöllauf, Veronika (ULC Profi Weinland)

3,20	Höllwarth, Daniela	87	LAC Amateure Steyr	15.02. Linz
3,10	Schöllauf, Veronika	86	ULC Weinland	01.02. Linz
3,00	Rosenberger, Sabine	86	ATSV Ternitz	01.02. Linz
2,80	Stelzer, Yvonne	87	LG Montfort	01.02. Linz
2,60	Povysil, Gundula	86	ULC Linz Oberbank	26.01. Wels
2,60	Knabb, Martina	86	UNION St. Pölten	01.02. Linz
2,60	Mache, Michaela	86	ULC Weinland	01.02. Linz
2,50	Sailberger, Angelika	87	ULC Weinland	01.02. Linz
2,40	Ager, Sonja	86	UNION Salzburg	25.01. Rif
2,40	Baumgartlinger, Mira	88	UNION Salzburg	05.02. Rif

Weitsprung BL 2002: 5,50 Kratzer, Eva Maria (ULC Linz Oberbank)

5,44	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	02.03. Linz
5,41	Werdenich, Cornelia	87	UNION Salzburg	02.02. Linz
5,18	Kratzer, Eva Maria	86	ULC Linz Oberbank	02.02. Linz
5,16	Ehlers, Sarah	88	ULC Linz Oberbank	02.03. Linz
5,13	Schuda, Claudia	86	ÖTB Wien	28.01. Wien
5,10	Schneider, Sabrina	87	ATUS Gmünd	02.02. Linz
5,10	Steinmüller, Viktoria	86	ULC Linz Oberbank	02.02. Linz
5,07	Friedl, Romana	89	LG-Pletzer Hopfgarten	26.01. Innsbruck
4,96	Hochleitner, Beate	86	Union Sparkasse Leibnitz	09.02. Schielleiten
4,94	Handler, Melanie	87	LC Raiffeisen Kundl	15.02. Innsbruck

Dreisprung BL 2002: 11,45 Egger, Gudrun (KSV Alutechnik)

10,29	Schneider, Sabrina	87	ATUS Gmünd	01.02. Linz
10,22	Schuda, Claudia	86	ÖTB Wien	01.02. Linz
10,10	Hengster, Christina	86	LCT-Innsbruck	01.02. Linz
8,95	Hengster, Marlene	88	LCT-Innsbruck	15.02. Innsbruck

Kugelstoß - 3 kg - BL 2002: 13,84 Watzek, Veronika (Cricket)

15,05	Siart, Julia	86	DSG/UKJ-WIEN	02.02. Linz
13,14	Lindenthaler, Andrea	87	UNION Salzburg	17.01. Rif
11,99	Rupp, Angela	86	Union Sparkasse Leibnitz	25.01. Schielleiten
11,93	Forsthuber, Michaela	87	UNION Salzburg	17.01. Rif
11,89	Waldkirchner, Stephanie	88	KLC	11.01. Rif
11,70	Kratzer, Eva Maria	86	ULC Linz Oberbank	26.01. Wels
11,22	Egger, Flora	89	ULC Linz Oberbank	02.02. Linz
11,21	Schrotter, Stephanie	86	ATG	25.01. Schielleiten
10,91	Rosenberger, Sabine	86	ATSV Ternitz	25.01. Schielleiten
10,85	Schwarz, Jessica	86	TS „Jahn“ Lustenau	26.01. Dornbirn

Die Daten wurden uns vom ÖLV zur Verfügung gestellt. Ergänzungen und Korrekturen sind direkt an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, zu richten.

TERMINE 2003

STADION und MEISTERSCHAFTEN

APRIL

21.	BLV-Strassenlaufmeisterschaften	Pinkafeld
22.	SVS-Wurf- und Aufbaumeeting	Schwechat
25.	Wurfmeeting	Gratkorn
26.	Ing. Helmut Mader-Cup	Innsbruck
26.	BLV-Meisterschaften 10.000m, Schüler-B Mehrkampf	Pinkafeld
26./27.	Nachwuchsmehrkampf-Meeting	St. Pölten
27.	Österr. Halbmarathon-Staatsmeisterschaften	Hainburg
27.	OÖLV-Staffel- u. Hindernismeisterschaften	Linz
27.	VLV-Halbmarathonmeisterschaften	Bludenz
30.	SVS-Aufbaumeeting	Schwechat

MAI

1.	Schülermeeting	Ternitz
1.	Schülerportfest	Kundl
3.	E-Werke-Meeting	Wien
3.	WLV-Meisterschaften 10.000m + Staffel	Wien-Cricket
3.	StLV-Meisterschaften 10.000m + Staffel	Leoben
4.	Österr. Geher-Staatsms. (20km M/10km F/JUN/SCH)	Spittal/Drau
4.	WLV-Gehermeisterschaft	Spittal/Drau
4.	VLV-4x100m-Meisterschaft	Feldkirch
4.	1. Styrian 4-Meeting	Leibnitz
4.	ZIPFER-Bahneröffnungsmeeting	Feldkirch
6.	SVS-Wurfmeeting	Schwechat
9./10.	Offene SLV-Meisterschaften (JUG)	Salzburg
10.	NÖLV-Staffelmeisterschaften	Schwechat
10.	StLV-Stabhochsprungmeisterschaften	Mürzzuschlag
10.	VLV-Berglaufmeisterschaften	Muttersberg
10.	Springermeeting	Mürzzuschlag
10./11.	OÖLV-Zehnkampf-Frauen - 2. Aufbaumeeting	Linz
11.	Frühjahrsmeeting	Wels
13.	Cricketmeeting	Wien
14.	Hammerwurfmeeting	Hainfeld
16.	1. Schülermehrkampf	Linz
16.	SVS-Aufbaumeeting	Schwechat
16.	Wurfmeeting	Gratkorn
17.	KÄRCHER-Technik-Mehrkampf	Leibnitz
17.	Sprintermeeting	Lauterach
17.	Sprung- u. Sprintmeeting	Reutte
17.	Österr. 10.000m Staatsmeisterschaften u. Staffel	Pinkafeld
18.	Geher-Europacup	Cheboksary/RUS
18.	TLV-Berglaufmeisterschaften	Itter
18.	2. Styrian 4-Meeting	Hartberg
18.	NÖLV-Sportunionmeisterschaften	St. Pölten
20.	Cricketmeeting	Wien
23.	Raiffeisen-Abendmeeting	Feldklich
23./24.	WLV-Meisterschaften (SCH / JUN)	Wien-Cricket
24./25.	Straßenlauf u. Geher-EM Masters	Udice/CZE
24./25.	OÖLV-Meisterschaften (SCH / JUN)	Ried
24./25.	NÖLV-Meisterschaften (SCH / JUN)	Schwechat
24./25.	KLV-Mehrkampfmeisterschaften	Feldkirchen
24./25.	StLV-Meisterschaften (JUG / SCH B) + Langstaffeln	Graz
25.	Raiffeisen-Abendmeeting	Feldklich
25.	Österr. Marathon-Staatsms. - Vienna City Marathon	Wien
25.	BLV, KLV, WLV, SLV, NÖLV, OÖLV-Marathonms.	Wien
27.	Cricketmeeting	Wien
28.	Int. Donaumeeting	Ottensheim
28.	Ing. Helmut Mader-Cup	Reutte
29.	Österr. Mehrkampfmeisterschaft Schüler B	Eisenstadt
29.	Hippolytpokalmeeting	St. Pölten
31./1.6.	Int. HYPO-BANK Mehrkampfmeeting	Götzis
31./1.6.	Mehrkampfländerkampf Frauen (AUT-CZE-HUN-SLO-?)	Maribor/SLO
31./1.6.	Österr. Meisterschaften Masters	Lienz
31./1.6.	Österr. Cup der Bundesländer Jugend	Wels
31.	Schülermeeting	Purgstall

ÖLV-INFORMATION

KORREKTUR / ERGÄNZUNGEN - ÖSTERREICHISCHE BESTENLISTE 2002

Männer - Halbmarathon

1:05:29	Frick, Gerd	74	LCC Wien	20.10. Stinatz
---------	-------------	----	----------	----------------

weibliche Jugend - 3km Straßengehen

18:53	Trittner, Tanja	88	Team Peeroton LA Eisenstadt	14.09. Wien
18:59	Prieler, Barbara	85	Team Peeroton LA Eisenstadt	14.09. Wien
20:51	Ulreich, Denise	87	HSV Pinkafeld	14.09. Wien
21:16	Prieler, Katharina	86	Team Peeroton LA Eisenstadt	14.09. Wien

männliche Jugend - 5km Straßengehen

33:15	Pallitsch, Lukas	85	Team Peeroton LA Eisenstadt	1
-------	------------------	----	-----------------------------	---

LAUFTERMINE

APRIL

20. Int. Sporthaus Stückler-3-Städte-Lauf 0 31 44 / 72 220
21. 21. Melker Osterlauf 0664 / 611 80 55
21. 12. Int. Pinkafelder „Linzer“-Stadtlauf 0 33 57 / 43 242
21. Frühlingsslaufserie, 2. Lauf 0664 / 25 23 527
24. Raiffeisen Business Run 01 / 698 80 02
26. 2. Österreichischer Friedenslauf 0 22 42 / 70 633
26. 6. Sparkassen-Stadtlauf 0 27 64 / 67 822
26. 21. Franz-Birnbauer-Gedenklauf 0 26 27 / 47 204
26. Frühjahrs-Waldlauf 0 22 12 / 21 26
26. 15. Zwettler Stadtlauf 0 28 22 / 53 901
26. 16. Int. Linzer Eybl-3-Brückenlauf 0732 / 77 48 63
26. 18. Bruckmühl Geländelauf 0 7676 / 66 86
26. Ultra-Laufband-Marathon 0664 / 30 76 225
26. 17. Int. Andritzer Volkslauf 0316 / 67 22 05
27. Jubiläums-Halbmarathon 01 / 720 28 00
27. Donau-Halbmarathon (mit ÖSTM) 01 / 203 62 11
27. Waschberg-Crosslauf 0 22 66 / 63 455
27. AMREF-Halbmarathon 0662 / 45 11 24
27. 1. Kufsteiner Running Weekend 0664 / 30 76 225
27. 3. Int. Bludenz Halbmarathon 0 55 52 / 66 894
27. 23. Lauf zur Riegersburg 0 33 82 / 54 175
27. 3. Weissensteiner Draubodenlauf 0676 / 940 23 93
30. Nestlé Austria Schullauf 01 / 698 80 02

MAI

01. 3. Leobersdorfer Brückenlauf 0 22 56 / 62 396
01. 2. Stadlerlauf „Powercup“ 0 22 49 / 32 67
01. 15. Weitersfelder Volkslauf 0 29 48 / 85 735
01. 15. Voralpenlauf 0664 / 99 31 167
01. Wüstenrot-Stadtlauf 0650 / 27 64 307
01. 14. Kremstalllauf 0664 / 520 94 28
01. Self-Transcendence-Lauf 0662 / 87 76 37
01. Int. Berglauf 0664 / 213 54 30
01. 6. Ritzinger Tintfasslauf 0 26 19 / 67 228
01. 7. Int. Halbmarathon 0 35 12 / 84 150
01. 3. Bad Blumauer Lauffestival 0 33 83 / 51 00 - 94 02
01. 15. Int. KSV-Stadtlauf 0 38 62 / 41 693
01. 2. Heiligengraber Volkslauf 0676 / 52 57 847
03. 6. Wiener Feuerwehrlauf 0676 / 550 33 59
03. Welschlauf Südsteiermark 0676 / 33 83 540
04. 19. Landstraßer Bezirkslauf 01 / 71 47 709
04. ASICS Halbmarathon 01 / 698 80 02
04. 16. Alfred-Vogel-Gedenklauf 0 27 42 / 42 113
04. 11. Schwertberger Volkslauf 0 72 62 / 62 564
04. 17. Int. Lauf „Rund u. d. Hallstättersee“ 0664 / 43 55 447
04. Sparkassen-Stadtlauf 0512 / 58 64 51
04. Eisenstadtlauf 0699 / 111 110 14
04. Steirischer dm-Frauenlauf 0 38 62 / 41 693
04. Frühlingsslaufserie, 3. Lauf 0664 / 25 23 527
09. 3. Wachauer Firmen-Staffellauf 0 27 32 / 82 853
09. Tullner Gesundheits-Nachtlauf 0 22 72 / 690 - 341
10. Ober-St. Veiter Frühlinglauf 0664 / 211 76 84
10. 9. Falkensteiner Berggerichtslauf 0 25 54 / 88 640
10. 13. Zöbener Ortslauf 0 26 42 / 510 71
10. 18. Int. Wieselburger Stadtlauf 0 74 16 / 52 319 - 15
10. 23. Horner Stadtlauf 0 29 82 / 38 472
10. 19. Int. Oberbank-Meile u. PUMA-Stadtl. 0 76 74 / 63 961 - 11
10. Lauf „Entlang der Aist“ 0 72 36 / 37 36
10. 10. Steyrtallauf 0664 / 16 29 690
10. Hopsi Hopper Kinderlauf 0 65 66 / 74 29
10. UNIQA-Saalachtaler Straßenlauf-GP 0664 / 39 15 973
10. 19. Marktlauf „Quer durch Wattens“ 0 52 24 / 54 875
10. Int. Muttersberglauf 0 55 52 / 66 894
10. 2. Gröbminger Halbmarathon 0 36 85 / 22 131
10. 13. Angerer Volkslauf 0 31 75 / 28 16
10. 11. Int. Mauterner Wildparklauf 0699 / 10 75 40 84
10. 3. Int. VIA IULIA AUGUSTA Lauf-Event 0 47 15 / 30 519
11. LAC Schönbrunn-Frühlinglauf 01 / 698 80 02
11. 1. Langenwanger Erlebnislauf 0664 / 43 52 743
14. Frauen Fun Run 01 / 713 87 86
14. Nestlé Austria Schullauf 01 / 698 80 02
15. Nestlé Austria Schullauf 01 / 698 80 02
16. 20. Int. Wolfsberger Stadtlauf 0 43 52 / 37 643
17. Matzner Straßenlauf 0 22 89 / 37 86
17. 15. Herrenselauf 0 28 65 / 53 85
17. 10. Umweltmeile 0 75 88 / 74 84
17. „The One And Only“ Marathon 0664 / 422 66 77

18. LCC-Praterlauf 01 / 720 28 00
18. 2. Schärddinger Teamlauf 0 77 12 / 27 57
18. Self-Transcendence-Lauf 0699 / 100 930 92
18. DM-Frauenlauf 0662 / 45 11 24
18. 4. Fehringer Volkslauf u. Cross-Duathlon 0 33 82 / 52 749
18. „Move your Body“ Badener Stadtlauf 0 22 58 / 29 300
18. Int. Kraftalm-Berglauf (mit TLV-MS) 0 53 32 / 87 315
18. 8. Int. Narzissenblütenlauf 0 42 53 / 24 09

Köflach
Melk
Pinkafeld
Graz-FZ Schwarzl
Wieselburg
Wien-Rathausplatz
Hainfeld
Seebenstein
Orth/Donau
Zwettl
Linz
Bruckmühl
Kufstein
Graz-Andritz
Wien-Prater
Hainburg
Leitzersdorf
Salzburg
Kufstein
Bludenz
Fürstfeld
Weissenstein
Salzburg

Leobersdorf
Groß-Enzersdorf
Weitersfeld
St. Aegyda/Nw
Mattighofen
Neuhofen/Krems
Salzburg
Zirl
Ritzing
Knittelfeld
Bad Blumau
Kapfenberg
Bleiburg
Wien-Prater
Ehrenhausen-Wies
Wien-Landstraße
Hollabrunn
Pottenbrunn
Schwertberg
Hallstatt
Innsbruck
Eisenstadt
Kapfenberg
Graz-FZ Schwarzl
Krems
Tulln
Wien
Falkenstein
Zöbren
Wieselburg
Horn
Attnang-Puchheim
Pregarten
Aschach/Steyr
Mühlbach
Weißbach/Lofer
Wattens
Bludenz
Gröbmung
Anger
Mautern
Kötschach-Mauthen
Wien
Langenwang
Wien-Prater
Bregenz
Innsbruck
Wolfsberg
Matzen
Litschau
Ried/Traunkreis
Oberwart
Heiligenbrunn
Wien-Prater
Schärding
Linz-Urfahr
Salzburg
Fehring
Baden
Itter
Maria Elend

18. Kinder- und Schülerlauf 0 42 53 / 24 09
24. 2. Ernsthofer Ortslauf 0 74 35 / 85 95
24. Ortslauf 0664 / 232 40 87
24. 20. Steinbacher Dorflauf 0 76 63 / 558
25. 21. Liebocher Volkslauf 0676 / 507 33 00
25. Vienna City Marathon (mit ÖSTM) 01 / 606 95 10
25. Priel-Berglauf 0664 / 420 53 22
25. 2. Anifer Jedermannlauf 0664 / 46 22 962
29. 3. Kirchdorfer Stadtlauf 0664 / 420 53 22
29. 16. Trattnachufer-Lauf 0 72 49 / 48 367
29. 15. Int. Mariazellerland-Halbmarathon 0 38 82 / 21 48
29. 20. Judenburger bauMax-x Stadtlauf 0 35 72 / 82 421
29. 22. reebok-Narzissenlauf 0 36 22 / 53 20 07
31. 20. Auersthaler Straßenlauf 01 / 203 62 11
31. 15. Sonntagberger Erlebnislauf 0 74 48 / 50 50

31. 6. Landler Panoramalauf Tel.: 0 36 33 / 21 03
29/1.6. 20. Int. Läufer-Zehnkampf Tel.: 0 38 62 / 41 693

JUNI

01. Wienerberglauf & Volkslauf 0664 / 62 61 516
01. Self Transcendence 100km-Lauf 01 / 877 89 41 - 13
01. 2. Florian Berndl-Crosslauf 0 22 62 / 62 000 - 13
01. Mondsee-Halbmarathon 0 72 24 / 65 729
01. 5. dm-Frauenpower-Frauenlauf 0664 / 52 44 544
01. 4. Int. Jennersdorfer Stadtlauf 0664 / 43 52 743
01. 1. Schöckel-Bergstraßenlauf 0 47 62 / 81 210
01. Int. Tschiernock-Berglauf 0664 / 62 32 708
07. 6-Stunden von Andlersdorf 0664 / 153 40 96
07. Raika Pflingstlauf 0 26 34 / 87 87
07. Panoramalauf 0664 / 160 70 29
07. Zwettler 7-Brückenlauf 0 53 58 / 25 90
07. 23. Int. Pflingstlauf „Rund um Going“ 0 22 82 / 81 69
08. 19. Deutsch-Wagramer Lauftag 0676 / 7000 340
09. 16. Landeshauptstadtlauf 0 61 32 / 28 771
09. 14. Pfandler Dammlauf 0 53 32 / 87 315
09. Int. Itterer Berglauf (mit ÖSTM) 0 36 12 / 73 91
09. 3. Ardninger Volkslauf 0 36 12 / 73 91
09. Ennstaler Sprint-Meistersch. f. Schüler 01 / 713 87 86
14. Kinderlauf „Laufen mit Spaß“ 0650 / 90 00 127
14. 3. Harbruckteich-Lauf 0 22 36 / 260 12
14. 5. Weissenbach Aktiv-Lauf 0 22 38 / 77 698
14. 2. Wienerwald-Wellness-Lauf 0 22 42 / 33 931
14. 4. PSK-Dorffestlauf 0 76 13 / 86 44 - 29
14. 10. Marktlauf 0 64 32 / 71 10
14. 15. Bad Hofgasteiner Marktlauf 0 33 26 / 550 61
14. 2. Ollersdorfer Benefiz-Marathon 0 34 62 / 75 20

14. 2. Triebener Straßenfestlauf 0 36 15 / 33 60
14. St. Ruprechter Halbmarathon 0 31 78 / 29 310
14. 24. Volkslauf „Rund um die Altstadt“ 0463 / 537 - 27 32
14. 3. Kloppeiner See-24- u. 6-Stundenlauf Tel.: 0 42 39 / 21 33
14. DSV Lauf-Event Tel.: 0 47 18 / 421
14. Nestlé Austria Schullauf (Finale) 01 / 698 80 02
14/15. 7. ERSTE Sparinvest Östischer-Ultramarathon 0 74 85 / 98 858
15. Österreichischer dm-Frauenlauf 01 / 713 87 86
15. 7. Bad Ischler Katrinberglauf 0 61 32 / 27 757 - 16
15. 3. Elixhausener Naturlauf 0662 / 43 00 87
15. Brigittenauer Bezirks- und Kinderlauf 01 / 33 25 188
19. 3. Steinerkirchner Sommermeile 0 72 41 / 55 20
19. 10. Mugel-Berglauf 0316 / 787 12 78
20. 1. Int. Nachtstundenlauf 01 / 698 80 02
20. 1. Wachauer ER und SIE-Lauf 0 27 32 / 82 853
20. Int. 6-Stunden Kaiser-Lauf 01 / 698 80 02
21. 6. Wr. Neustädter Abendlauf 0 676 / 460 67 58
21. 1. BIOMIN-Halbmarathon 0 27 42 / 25 33 43 - 42
21. 14. ÖBV-Altstadtlauf 0 74 12 / 52 612
21. Sonnenblumenlauf 0 25 32 / 80 498
21. 22. Vorchdorfer Volkslauf 0 76 14 / 61 34
21. Intersport EYBL-Lauf 0664 / 15 00 611

21. Rieder Geländelauf 0 52 83 / 22 18
21. 4. Int. Pamdorf Straßenlauf 0 21 66 / 28 13
21. Vöestalpine 6-Stunden-Benefizlauf 0664 / 61 56 402
21. 9. Int. St. Pauler Viertelmarathon 0 43 57 / 40 33
22. 3. Seenlauf 0 72 88 / 70 26 - 16

22. Postalm-Almmarathon 0 61 37 / 61 61
22. Almenlandlauf 0 31 79 / 27 602
22. Int. Marathon 0 42 38 / 83 11 - 22
26. Int. Wiener Firmenlauf 01 / 720 28 00
26. 2. Phönix-Lauf 0699 / 113 40 630
27. 18. Liezener Stadtlauf 0 36 12 / 23 442
27. 6. Brucker Sommernachtslauf 0 38 62 / 800 - 238
27. 2. Radentheiner Stadtlauf 0664 / 49 35 467
28. 16. Alpkogelllauf 0699 / 12 33 88 88
28. Rohrbacher Stadtlauf 0 72 89 / 60 07

Maria Elend
Ernsthofen
Großbraming
Steinbach/Attersee
Lieboch
Wien
Hinterstoder
Anif
Kirchdorf/Krems
Bad Schallerbach
Mariazell
Judenburg
Altaussee
Auersthal
Rosenau/Sonntag-berg
Landl
Kapfenberg

Wien-Wienerberg
Wien-Prater
Bisamberg
Mondsee
Linz-Pichlingensee
Jennersdorf
St. Radegund/Graz
Seeboden
Orth a.d. Donau
Neustift bei Scheibbs
Gutenstein
Zwettl/Rodl
Going
Deutsch-Wagram
St. Pölten
Bad Ischl
Itter
Ardning
Ardning
Wien-Prater
Gmünd
Weissenbach
Kaltenleutgeben
St. Andrä-Wördern
Laakirchen
Bad Hofgastein
Ollersdorf
Wies-Deutschlandsberg
Trieben
St. Ruprecht/Raab
Klagenfurt
Unterburg
Dellach/Gail
Ort nach offen
Lackenhof
Wien-Prater
Bad Ischl
Elixhausen
Wien-Brigittenau
Steinerkirchen
Niklasdorf
Mank
Mautern
Mank
Wr. Neustadt
St. Pölten

Ybbs/Donau
Zistersdorf
Vorchdorf
Hallein

Ried/Zillertal
Pamdorf
Leoben
St. Paul/Lavanttal
Klaffer am Hochficht
Postalm
Teichalm
Bad Eisenkappel
Wien-Prater
Attnang-Puchheim
Liezzen
Bruck/Mur
Radentheiner
Trautenbach
Rohrbach

‘The Shield’: Schutzschild für die Augen

adidas sports eyewear, bekannt für modernes Design und innovative Technologie setzte diese Aspekte in dem Modell ‘The Shield’ um.

Mit seiner randlosen, durchgehenden Scheibe und dem futuristischen Design ist ‘The Shield’ eine Klasse für sich. Durch die starke Wölbung passt sich die Brille eng ans Gesicht an und wirkt wie ein Schutz-



schild aus Science Fiction Filmen. Scheibe und Bügel in einheitlichen transparenten Farben, wie zum Beispiel Neon-gelb, Gletscherblau und ein freches Orange verschmelzen nahtlos zu einer Einheit und verstärken diesen Eindruck. ‘The Shield’ ist in zwei Formen erhältlich: Als ‘The Shield S’, mit einer schmalen Scheibenform, die spitz an den Bügeln mündet, und als ‘The Shield’ mit grösserer Scheibe und rechteckigen Kanten an den Bügeln.

Dieses neue Modell profitiert von Technologien, zu denen auch die neue, durchgehende, optisch korrekte 9 base (Wölbung) Scheibenform zählt. Die Scheiben sind aus hoch bruchfestem ‘Vision Advantage™ PC’ mit 100% UV-Schutz. Um optimal vor Blendung zu schützen ist der obere Teil der Scheiben leicht verspiegelt.

Ein Nasensteg aus weichem Silikon und die an den Bügelnden integrierte grip-Struktur bieten einen sicheren und angenehmen Sitz. Die aus flexiblem, bruchsicherem ‘SPX™’ gefertigten Bügel sind mit dem patentierten ‘Quick-Release Hinge™’ Scharnier ausgestattet, das unter Druck auslöst und somit ein Brechen verhindert. Mit einem einfachen Handgriff können die Bügel wieder am Rahmen befestigt werden.



adidas adiStar Control

Sportschuhe waren technisch gesehen bisher mehr oder weniger eindimensional, d. h. ihr Design konzentrierte sich meist auf eine ganz bestimmte vorteilhafte Eigenschaft. Das traditionelle „Schaumstoffblock“-Konzept erlaubte keine nennenswerten Differenzierung für spezielle Funktionen. Doch a3 ist anders. Dank der einzigartigen Konstruktion können alle Elemente auf ein bestimmtes Bedürfnis abgestimmt werden. a3 ver-

bindet drei entscheidende Vorgänge: Es dämpft, stützt und beschleunigt den Fuß und maximiert so die Leistung des Athleten. Nach fünfjähriger Forschungsarbeit und Erprobung von a3 ist die Technologie jetzt für die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Sportarten erhältlich.

Was passiert beim Auftreten während des Laufens?

Um die Funktionsweise von a3 zu verstehen, muss man wis-

Smith Sport Optics stellt seine neue Slider vor: DIABLO

KETCHUM, IDAHO – Smith Sport Optics präsentiert sein neuestes Modell der Slider Series: „Diablo“!

Nimm Diablo und sei ein „devil“ auf der Bahn oder dem Marathonkurs! Smith kreierte mit der neuen Slider neuerlich eine perfekte Sonnenbrille mit aggressiver Styling-Performance für Sportarten bei denen Funktion mehr denn je gefragt ist.



Diablo ist mit anpaßbaren Bügelenden ausgestattet, die dem Träger eine perfekte Anliegende an die eigene Kopf-form ermöglicht! Zusätzliche Megonasenpads geben einen sehr guten Halt und garantieren so einen guten und angenehmen Sitz im Gesicht.

Der Rahmen von Diablo ist aus dem widerstandsfähigen und haltbaren Material Grilamid, das beständigste Material das derzeit im Markt verfügbar ist. Wie alle anderen Slider Modelle, verfügt auch Diablo über drei austauschbare Scheibensets (in Brown, Rose Copper und Yellow) und es besteht auch bei Diablo die Möglichkeit sieben zusätzliche Scheiben in verschiedensten Farben nachzukaufen.

Jede der leichten, bruchfesten Carbonic Scheiben ist mit der Smith’s Tapered Lens Technology® für eine klare, verzerrungsfreie Sicht ausgestattet. Einfach gesagt, gewährleistet die Tapered Lens Technology® (TLT) daß Licht, unabhängig davon von welchem Winkel es einfällt, direkt zur Iris gelangen kann. Dadurch werden Verzerrungen verhindert und klare Sicht und Tiefenschärfe sind garantiert.

Diablo gibt es in den Rahmenfarben Gloss Black, Gloss Red, Army und Midnight Blue sowie in den Farben Silver und Stone im ausgewählten Sportfachhandel.

sen, wie sich der Fuß beim Laufen verhält. Der menschliche Fuß ist ein unglaublich komplexer Mechanismus. Er besteht aus 26 Knochen, 19 Muskeln und 107 Sehnen, die als eine Einheit arbeiten. Die meisten Sportverletzungen entstehen, wenn bei diesem Bewegungsablauf Probleme auftreten. Des-

halb ist der richtige Schuh für Athleten so wichtig. Um zu begreifen, wie Schuhe Verletzungen vorbeugen können, muss man also zuerst die Funktionsweise des Fußes kennen.

Der Fuß hat beim Laufen immer nur Sekundenbruchteile Kontakt mit dem Boden. In dieser kurzen Zeit kann jedoch viel geschehen. Die Bodenkontaktpphase besteht normalerweise aus drei Abschnitten: Landephase, Stützphase und Abstoßphase.



Die Wachau läßt grüßen

Unglaublich schön, unglaublich lustig - so präsentiert sich die Wachau am 14. September dem Läufer-Volk.

Der idyllische Yachthafen, Schloß Luberegg, die in der Morgen Sonne glitzernde Donau mit Stift Melk im Hintergrund - schon die Startkulisse des 6. Internat. Sparkassen-WACHAUMarathons sorgt für einen Endorphin-Schub.

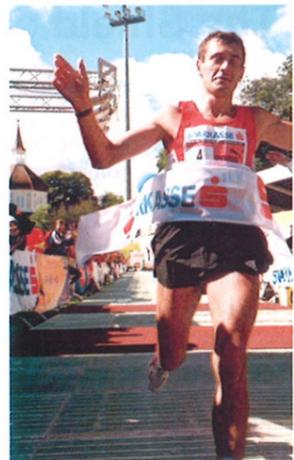
Gut, wer vor hat unter 2:20 zu laufen, wird alle Sinne auf die Straße, die Uhr vor ihm oder auf seine Gegner gerichtet haben. Die sich bietenden Genüsse der Landschaft, der Strecke, der Messe, des Rahmenprogramms u.v.m. - kurz „das Ambiente“ - spielen dann eher eine untergeordnete Rolle.

Nicht so für viele tausend LäuferInnen, die genau das zu schätzen wissen. Es teilweise in den Mittelpunkt ihres Besuches in der Region stellen, es als sehr schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen und das Gesamterlebnis genießen wollen. Marathon ist heute kein singuläres und von allem was darüber hinaus noch schön sein könnte, abgekoppeltes Ereignis mehr. Marathon ist eingebettet und gewürzt mit vielen attraktiven Möglichkeiten, Menschen zu motivieren und

Bereitschaften zu entwickeln. Aber auch die Jagd nach neuen Bestzeiten ist in der Wachau möglich. Der flache Punkt zu Punkt Kurs weist auf der Marathon-Distanz nur 30 Bergabmeter mehr als kompensiert werden. Kein Wunder, daß die Zuschauer fast nur lachende Gesichter im Läuferfeld entdecken!

Wem sowohl der **Marathon** als auch der **Halbmarathon** zu lang ist, dem bietet der **Viertelmarathon** (10 km) oder der neue **Zehntelmarathon** (4,2 km) einen idealen Einstieg für die Läuferkarriere.

Stil hat bereits der Empfang in der Wachau. Wenn man die Startunterlagen auf dem Kremser



Messegelände abholt, wird man auf einem roten Teppich automatisch in die Österreichhalle mit Startnummernausgabe und Fitness-Expo („**Bi Fit - Sport und Aktiv-Trends**“) geleitet. An drei Tagen gibt's dort ausgezeichnete Beratung und so manches Schmankerl zum Verkosten. Ein einmaliges Erlebnis ist auch der Frühstückslauf am Vortag des Marathons. Selten findet man ein derart reichhaltiges Buffet, mit allem, was das Frühstücksherz begehrt. Eine gute Gelegenheit auch für Begleitpersonen, es einmal mit ein paar Laufschritten zu versuchen.

Viele Einzelstarter aus aller Herrn Länder zieht es immer wieder in die Welterbe- und Weinregion Wachau. Erstmals lädt heuer die Donau-Universität-Krems StudentInnen und MitarbeiterInnen aller Univer-

sitäten und Hochschulen dieser Welt zum **cross cultural university marathon**. Gern gesehen sind beim Sparkassen-WACHAUMarathon (à la Medoc) auch die kostümierten Läufer. Und beim Zehntelmarathon sind die Schüler gefordert, in einer 10er Gruppe eine „Marathon-Zeit“ zu erlaufen. Das Thema „Wein“ ist heuer mit dem **Weinherbst-Viertelmarathon** vertreten - hier werden entlang der 10 km langen Strecke von Winzern betreute Stände errichtet, bei denen Läufer und Publikum die edlen Tropfen der Region verkosten können.

Übrigens: Schrittmacher ist die Donau höchstpersönlich - sie begleitet die Läufer entlang der ganzen Strecke und fließt fast immer in Laufgeschwindigkeit!

Wachauer Lauftage

- 2. Wachauer Marillenblüten-Lauf**
12. April 2003, 16.00 Uhr, Mautern
- 3. Wachauer Firmen-Staffel-Lauf**
9. Mai 2003, 19.00 Uhr, Krems / Stadtpark
- 1. Wachauer Er-&-Sie-Lauf**
20. Juni 2003, 19.00 Uhr, Krems / Stadtpark
- 3. Wachauer Brücken-Lauf**
1. August 2003, 19.00 Uhr, Furth/Palt
- 6. Internat. Sparkassen-WACHAUMarathon**
14. September 2003

Informationen und Anmeldemöglichkeit:
www.WACHAUMarathon.at, Tel. 02732 - 828 53,
Fax 02732-84 618-22



bezahlte Anzeige

Wo der Sportler König ist

Der Lacknerhof im salzburgischen Flachgau: Was vom weitem mit seinen Erkern und Türmchen, ziegelroten Dächern, dem blauen Gebälk und der schneeweißen Fassade wie ein Märchenschloß aus Zuckerguss anmutet, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als 4-Sterne Wellness & Beauty Hotel mit überraschendem Innenleben.



Gleich beim Eintreten wird der Gast von Harmonie und entspannter Herzlichkeit empfangen. Das bewirkt einerseits die Einrichtung des Hauses, die sich an der Feng Shui-Philosophie orientiert, andererseits das umsichtige, flinke und freundliche Personal, für das der Gast, dem Ambiente entsprechend, allemal noch König ist. Alle Doppel- und Komfortzimmer sind mit hellen Bio-Vollholzmöbeln eingerichtet und strahlen heimelige Atmosphäre aus. Besonders gemütliche Nischen finden sich in den Erkern und Turmzimmern. In den neu errichteten Speiseräumen und gemütlichen Stuben werden die Kreationen des Gourmetkochs ser-

viert. Einen Drink zwischendurch genießt man im Pub Burgschlössl und zum Après-Sport trifft man sich in der hauseigenen Yeti-Bar, einem der heißesten Fun-Lokale in Flachgau. Herzstück des Wellness-Bereiches ist neben dem Fitnessbereich mit modernsten Ausdauer- und Kraftgeräten das neue Panorama-Hallen- und Freibad. Finnische Sauna, Sanarium mit Farblicht, Vitarium, Soft-Kräuterbad und Solfidbad helfen ebenso, sich zu

regenerieren, wie die verschiedensten Massagen. Zum Verwöhnen lassen lädt der moderne „Maria Galland-Paris“-Beauty-Bereich ein. Im Hotel Lacknerhof sind Frühstücksbuffet mit Tee- Insel und Bio-Ecke, das Kuchenbuffet am Nachmittag und das viergängige Abendmenü ebenso inklusive, wie Bier, Tischwein und alkoholfreie Getränke. Für die Kleinen gibt es einen Kinderspielplatz sowie zwei Kinderspielräume, die Jugendlichen finden einen Raum mit diversen Elektronikspielen vor. Neben dem Skifahrer und Snowboard-

Für den Fitness-/Gesundheitsurlauber

Medizinisch gesteuertes Training

- Sportmed. Anamnese/Status
- Ruhe-EKG
- Blutuntersuchungen: CK, CHOL, GGT, Blutgasanalyse
- Physikalische Untersuchungen
- Muskelfunktionsprüfung
- Trainingsempfehlung

ca. € 90,-

Für den sportlich Ambitionierten

Mehr Spaß am Training durch indiv. Programme

- Sportmed. Anamnese/Status
- Ruhe-EKG
- Blutuntersuchungen: CK, UREA, CHOL, CREA, BIL, TG, GGT
- Physikalische Untersuchungen
- Muskelfunktionsprüfung
- Spiro-Stufentests auf Laufband oder Fahrrad mit Laktat, Blutgasverl. Lungenfunktionstest
- 3 gesteuerte Trainingseinheiten
- Trainingsplan

ca. € 330,-

Der Herminator-Check Grundlagenausdauer

Entdecken Sie das Herminator-Geheimnis

- Sportmed. Anamnese/Status
- Ruhe-EKG
- Blutuntersuchungen
- Körperanalyse
- Stufentests auf Laufband oder Fahrrad mit Laktat
- Speziell auf Grundlagen-Ausdauer ausgerichtete herminatorische Trainingsempfehlung

€ 139,-

ÖSV-Olympiastützpunkt Flachau / Obertauern

Neue Trainings- und Diagnostikmöglichkeiten im Land Salzburg

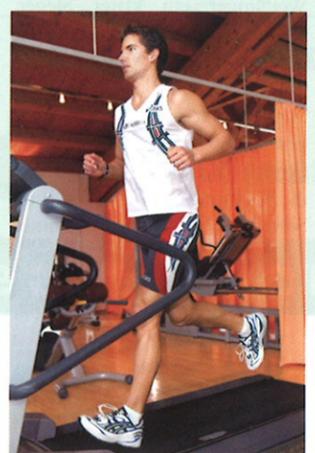
WIR MACHEN SIE FIT!
Sie sind ein fitnessbewusster Hobbysportler, wollen schon lange ihre Lebensqualität durch gezielte Bewegung verbessern, suchen öfters die Herausforderung mit dem Rad, oder bereiten sich vielleicht gerade auf Ihren nächsten Marathon vor? Dabei wollten sie in Wirklichkeit schon immer wissen, welches Trainings-Know-How hinter dem Mythos Hermann Maier steht?

Es ist kein Geheimnis: Seit dem 9. Dezember 2002 ist es neben Spitzensportlern auch ambitionierten Hobbysportlern und gesundheitsbewussten Personen möglich, das bereits erfolgreich angewandte Trainingskonzept des ÖSV-Olympiastützpunktes Obertauern in einem neuen ÖSV-Olympiastützpunkt im Bergbahnencenter (BBF) in Flachau zu nutzen.

Wieso ein Stützpunkt in Flachau?
Obertauern hat als sportmedizinisches Höhentrainings-Zentrum (1775 m. ü. M.) nicht zuletzt durch die Olympiasieger von Hermann Maier, Christoph Sieber und Mario Reiter bzw. dem fulminanten Comeback von Hermann Maier weltweite Anerkennung erlangt. In Flachau kann nun die Angebotspalette durch die Nutzung der Trainingsmöglichkeiten auf normaler Höhe einer breiteren Bevölkerungsgruppe zugänglich gemacht werden. Außerdem bietet die touristisch bestens erschlossene Salzburger Sportwelt optimale Möglichkeiten, das Leistungsangebot für den Breiten-, Gesundheits- und Hobbysportbereich leichter zugänglich zu

machen. **Welches Angebot kann in Flachau genützt werden?**
Der wesentlichste Bestandteil des Trainingsstützpunktes im BBF-Center in Flachau ist ein modernes Diagnostikzentrum, in welchem nach einem umfangreichen sportmedizinischen Check (inkl. ärztlichem Beratungsgespräch, Ruhe-EKG Messung, klinisch-physikalischer Untersuchung, Bestimmung relevanter Blutparameter), die körperliche Leistungsfähigkeit mittels eines Laktat-Stufentests auf dem Fahrrad- oder Laufband erhoben wird. Aufgrund dieser Untersuchungsergebnisse werden in einem Beratungsgespräch individuell abgestimmte Trainingsempfehlungen gegeben. Im obersten Stockwerk des Gebäudes inmitten der sportlich aktiven Gemeinde Flachau haben auch gesundheitsbewusste Personen ohne Spitzensportambitionen die Möglichkeit, nach einer kurzen Einweisung durch hochqualifizierte Trainer, individuell an den Geräten - ähnlich

wie im Fitness-Studio - zu trainieren. Abgerundet wird unser Angebot durch Rehabilitationstraining, Bewegungstherapie, Physiotherapie, Massage, alternative Heilmethoden sowie Seminarmöglichkeiten im Bereich Gesundheit, Anti-Aging und sportmedizinisch gesteuerten Lauf-, Wander- und Rad-Wochen. Erweitert wird das Therapieangebot durch die bereits jahrelange erfolgreiche Zusammenarbeit mit unserem niederländischen Physiotherapeuten Vincent Vermeulen und seinem Team, welche auf dem Gebiet der Manualtherapie ausgezeichnete Erfolge verbuchen können.



Zauberwort: Richtiges Training
Sehr häufig werden von Freizeit- und Hobbysportlern viele Wochenstunden Lauf- oder Radtraining absolviert, welche nicht unbedingt zum gewünschten Trainingserfolg führen. Wir sagen ihnen wie sie effizient trainieren ohne leere Kilometer zu absolvieren. Zusätzlich gibt's Antworten auf häufig gestellte Fragen:
Wie zum Beispiel...

- Wie gut ist meine Herz-Kreislaufleistungsfähigkeit/ meine allgemeine körperliche Verfassung?
- Wie hoch ist mein optimaler Trainingspuls beim Laufen/ beim Radfahren?
- Wie verbrenne ich effektiv Fett?
- Wie bereite ich mich optimal auf einen Wettkampf vor?
- Wie erreiche ich mein individuelles Trainingsziel nach meinem persönlichen Trainingsplan?
- Wie steigere ich nach Plan meine Leistungsfähigkeit?

- Wie erfahre ich, in welchem Trainingszustand ich mich befinde und wie kontrolliere ich meine Fortschritte?

Was ist das Besondere an unserem Haus?

1. In Anlehnung an die professionelle Betreuung von Spitzensportlern besteht auch im neuen ÖSV-Olympiastützpunkt eine enge Zusammenarbeit zwischen den Bereichen Sportmedizin und Sportwissenschaften. Dadurch ist für den Gesundheitssportler ebenso wie für den ambitionierten Hobbysportler eine optimale und kompetente Trainingsberatung- bzw. betreuung möglich.

2. Trainieren neben den Stars! Nach Erhalt der Trainingsempfehlungen geht es nun darum, diese zu realisieren, bzw. praktisch umzusetzen. Dafür steht in unserem Trainingszentrum ein großflächiger Cardio- und Krafttrainingsbereich zur Verfügung.

Was ist für uns das Wichtigste beim Training?

Der Spaß sollte beim Training im Vordergrund stehen und durch individuelle Trainingstipps die Effizienz beim Sporttreiben erhöht werden!

Wo Sie uns in Flachau finden?

Standort ist der Bergbahnen-Center (BBF-Center) im Zentrum der Ski-Weltcup-Gemeinde Flachau: BBF-Center, Hauptstraße 159, A-5542 Flachau.

Wo gibt's nähere Infos?

www.olympiastuetzpunkt.at oder unter der Flachauer Telefonnummer: +43/6457/33 748

Österreichische Cross-Staatsmeisterschaften:

Nichts Neues im Westen

Günther Weidlinger Doppelstaatsmeister, Sandra Baumann zum vierten Mal in Folge siegreich

FELDKIRCH. Wären sie geradeaus gerannt, die Crossläufer in Feldkirch - Nofels, und nicht in Runden über die Wiese, sie wären bald in Liechtenstein gestanden. Günther Weidlinger hätte das Fürstentum sogar federnden Schrittes durchquert, nimmt man die Gesamtdistanz, die er an diesem ersten Sonntag im Frühling zurückgelegt hat. Denn der Oberösterreicher startete an einem der westlichsten Punkte Österreichs gleich zweimal, auf Kurz- und Langstrecke. Weidlinger wiederholte seine Siege aus den Vorjahren, ebenso wie Sandra Baumann bei den Frauen.

Brettleben schien der Rundkurs, mit nur wenigen kleinen Wellen. Aber auf der Mikroebene der Wiesenstrecke offenbarten sich zahlreiche Unebenheiten bei jedem Schritt. 3,7 Kilometer galt es auf der Männer-Kurzstrecke zu laufen - tatsächlich dürften alle Distanzen kürzer gewesen sein als angegeben. Weidlinger konnte sich längere Zeit im Mittelfeld versteckt halten, dann gab Martin Steinbauer ein Tempo vor, das nur der Favorit mitgehen konnte. Die beiden ließen es ökonomisch aber flott rollen, und mit einem langen Schlussantritt auf den letzten 500 Metern sicherte sich Weidlinger den Titel. Nicht weit dahinter Steinbauer, der nach winterlicher

Basisarbeit sehr zufrieden war: „Dass ich den Weidlinger nicht abschütteln kann war klar, aber den anderen wollte ich davonlaufen, und das ist gelungen.“ Daniel Spitzl, heuer erstmals in der Allgemeinen Klasse, zeigte als Dritter eine starke Vorstellung, bevor hinter ihm die Vorarlberger Top-Platzierungen von Peter Loacker und Bruno Stadlmann mit Hupen, Ratschen und Schreien gefeiert wurden.

Entschuldigung vorab

„Die Frühlingssaison ist sehr gut gsi“, meinte Weidlinger in perfekt gelerntem Vorarlbergerisch nach diesem Rennen. Mehrere Hallenläufe inklusive WM-Auftritt eine

Woche zuvor hatte er in den Beinen, dazu die Militär-Cross-WM. Aber weil's gerade so gut gelaufen ist und harte Konkurrenz fehlte - Martin Pröll zwar auf der Melde-liste, aber nicht am Start, Michael Buchleitner zeitgleich in Dresden im Spitzenfeld eines Straßen-10ers - legte er noch eins drauf. Auch die Langstrecke sollte eine Stunde nach seinem ersten Erfolg nicht ohne Weidlinger auskommen. Schon vorab gab's ein „Sorry“ an die Konkurrenten: „Ich entschuldige mich bei allen, zu denen ich gesagt habe, dass ich nur die Kurzstrecke laufen werde, aber ich habe einfach gemerkt, dass es heute sehr gut geht.“

Weidlingers Wiederholungen

Sollte die Wiederholung gelingen - Doppelstaatsmeister wie schon vor zwei Jahren auf der Wiener Donauinsel? Das Deckweiß des Winters prangte immer noch verlockend im Sonnenlicht auf den Österreicher und Schweizer Bergen, die sich östlich und westlich über dem Rheintal erhoben, und bald nach dem Start war jenes Läuferquartett dem Feld enteilt, das im vergangenen Dezember Österreichs Farben bei der Cross-EM in Kroatien vertreten hatte: Christian Pflügl, Harald Steindorfer, Peter Wundsam und eben Günther Weidlinger. Nimmt man das Ergebnis von Kroatien, hätte sich folgender Ausgang ergeben: Weidlinger ein klarer Sieger, Wundsam ein klarer Zweiter, Steindorfer und Pflügl im Fight um den dritten Platz. Mit einem „I geh's jetzt an“ an seine Kollegen verabschiedete sich Weidlinger etwa zur Hälfte des Rennens in Richtung Titel. Pflügl und Steindorfer blieben dahinter zusammen, Wundsam verlor bei dieser Tempoverschärfung langsam an Boden. Am Ende einer

Cross-Saison, die ihn von Kroatien über England, Portugal und Frankreich nach Feldkirch geführt hatte, konnte der 37-jährige auf der Bolzerstrecke nicht mithalten. Doch er hielt den Abstand in Grenzen. Weidlinger wurde unterdessen von seinem Fanclub fahnenschwingend als Sieger empfangen, am gleichen Ort, an dem er vor elf Jahren als Schüler seinen ersten Österreichischen Meistertitel im Cross erlaufen hatte. Noch vor den Zielkurven konnte sich Harald Steindorfer einige Schritte weit von Christian Pflügl absetzen und ohne Sprintduell Silber holen.

Sandras Serie

Bei den Frauen gibt's nur eine Distanz, und die ist seit längerem in der Hand von Sandra Baumann, die man in Europa wohl zu den Top-25 im Crosslauf zählen darf. Den Titel-Hattrick schaffte die Oberösterreicherin vergangenes Jahr in Enns. Nun stellt sich die Frage, wie man es nennt, wenn jemand viermal in Folge die Staatsmeisterschaft gewinnt. Genau das hat Baumann nämlich in Feldkirch geschafft, und zwar zum vierten Mal vor Andrea Mayr. 4,85 Kilometer waren als Distanz angegeben, kein Kurz-Cross mehr, aber auch keine Langstrecke, wie sie international gelaufen wird. Baumann stand nach der internationalen Cross-Saison wieder im Umfangtraining, Mayr hatte Gelände- und Hallenläufe mehrmals in diesem Winter gemischt. Die beiden setzten sich bald ab und es entwickelte sich eine Art Fahrtspiel, diktiert von Baumann: „Wenn ich gemerkt habe, dass sie sich hinten reinstellt, habe ich das Tempo verschärft, bei Gegenwind dann wieder nachgelassen.“ Cornelia Heinze an dritter Stelle war auf diese Weise den beiden Mal

te, haderte indes mit ihrer Taktik: „Ich war zu vorsichtig, hab mich nicht weggehen getraut.“

Auslaufen, Ausschnaufen

In der Kunst der Wiederholung übten sich auch die Nachwuchsklassen. Oftmals in den vergangenen Jahren hieß es Niki Dillinger vor Nicole Wagner, oder auch umgekehrt. Diesmal bei den Juniorinnen feierte Dillinger einen klaren Sieg. Der Mannschaftssieg ging hier an das Laufteam Burgenland Eisenstadt, das mit acht Medaillen und guten Platzierungen bei den Nachwuchsläufern sehr erfolgreich die Rückreise antreten konnte.

Besonders beeindruckend die Vorstellung von Sascha Bierbaumer. Der blonde Kärntner, 29, der Cross-EM, zog solo zum Juniorensieg knapp 40 Sekunden vor Lukas Pallitsch und Mario Oprešnik, die sich im Sprint in umgekehrter Reihenfolge zum Vorjahr die Medaillen teilten. Druckvoll drehte Bierbaumer seine Runden, im Ziel zeigte er nur kurz Anzeichen von Anstrengung. „Ich bin sehr zufrieden“, meinte der 18-jährige, gleich umringt von Gratulanten. „Nur auf der letzten halben Runde habe ich etwas Tempo rausgenommen.“ Als er bereits zum Auslaufen umgezogen ist, sind seine Kollegen noch nicht zu Atem gekommen. Die Qualifikation für die Junioren-EM in Tampere (FIN) Ende Juli ist nun das Ziel des HTL-Schülers. 5.000 Meter in 14:30 Minuten gilt es zu erreichen. Wenn er sich an das Prinzip dieser Meisterschaften hält, der Wiederholung guter Leistungen, dann sollte er es schaffen.

• andreas maier •



Gewohntes Bild bei Crosslauf-Staatsmeisterschaften: Sandra Baumann vor Andrea Mayr.
Bild: Andreas Maier



Beide Distanzen standen unter der Flagge Günther Weidlingers (273).
Bild: ADWO

23. März 2003, Feldkirch - Nofels: Österreichische Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER (8,85 km): 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 24:38,2, 2. Harald Steindorfer (KLC) 25:00, 3. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 25:03,3, 4. Peter Wundsam (LCC Wien) 25:15,6, 5. Markus Hohenwarter (LC Villach) 25:29,1, 6. Erich Kokaly (LC Villach, 1. M 35) 25:31,9. Mannschaft: LCC Wien (Peter Wundsam, Manfred Gigl, Thomas Heigl) 1:17:55.

M 40 (8,85 km): Manfred Gigl (LCC Wien) 26:05,3. **M 45**: Alois Egger (TS Schwaz) 28:03,7. **M 50** (6 km): Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 19:14,5. **M 55**: Heinz Steiner (LG Telfs) 19:12,5. **M 60**: Karl-Heinz Tiefengraber (Plechsch Power Team) 21:50,2. **M 65**: Karl Nothdurfter (LSG Vorarlberg) 22:44,2.

Kurzstrecke (3,7 km): 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 10:02,8, 2. Martin Steinbauer (LCC Wien) 10:07,9, 3. Daniel Spitzl (BSV Brixlegg) 10:16,5, 4. Peter Loacker (LG Montfort) 10:19,2, 5. Bruno Stadelmann (SV Buch) 10:20,0, 6. Bernd Schiermayr (ASV Salzburg) 10:20,8. Mannschaft: LCC Wien (Martin Steinbauer, Bernhard Mayr, Reinhard Rathgeb) 31:30,6.

JUNIOREN (6 km): 1. Sascha Bierbaumer (TLC-ASKÖ Feldkirchen) 17:27,6, 2. Lukas Pallitsch (LT Burgenland) 18:04,7, 3. Mario Oprešnik (U. Leibnitz) 18:07,0. Mannschaft: PSV Leoben (Andreas Völsner, Andreas Schmolz, Georg Illich) 59:03,5.

JUGEND (2,75 km): 1. Fabian Lampert (LG Montfort) 8:10,7, 2. Martin Huf (ÖTB Salzburg) 8:11,7, 3. Stefan Mohr (TUS Kainach) 8:17,5. Mannschaft: KSV-Alutechnik (Andreas

Rois, Bernd Weberhofer, Michael Golob) 26:02,4.

SCHÜLER (2,55 km): 1. Andreas Gabor (IGLA long life) 7:50,1, 2. Christian Grün (SVS) 7:51,9, 3. Thomas Sprosec (ULC Mödling) 7:52,5. Mannschaft: LCAV doubrava (Thomas Preishuber, Sebastian Zilles, Karl Niedermeir) 25:21,9.

FRAUEN (4,85 km): 1. Sandra Baumann (IGLA long life) 15:30,4, 2. Andrea Mayr (LCC Wien) 15:41,4, 3. Cornelia Heinze (ULC Dornbirn) 16:10,5, 4. Patrizia Rausch (SC LT Breitenbach) 16:24,5, 5. Martina Winter (U. Salzburg) 16:45,9, 6. Maria Sandbichler (LG Decker Itter) 16:58,5. Mannschaft: LCC Wien (Mayr, Carina Lilge-Leutner, Simone Pichler) 50:35,6.

W 35: Johanna Magauer (IGLA long life) 17:13,3. **W 40**: Carina Lilge-Leutner (LCC Wien) 17:18,5. **W 45**: Käthe Arzberger (SC LT Breitenbach) 17:27,3.

JUNIOREN (4 km): 1. Niki Dillinger (TUS Feldbach) 13:23,2, 2. Nicole Wagner (LAC Steyr) 13:47,5, 3. Astrid Resch (LCU Euratsfeld) 13:53,4. Mannschaft: LT Burgenland (Judith Haller, Barbara Prieler, Katharina Prieler) 44:44,7.

JUGEND (2,75 km): 1. Simone Käferböck (LAC Steyr) 9:32,1, 2. Anna Holzleitner (LCAV doubrava) 9:45,7, 3. Lydia Windbichler (LC Villach) 9:53,0. Mannschaft: LCAV doubrava (Holzleitner, Katharina Seiringer, Andrea Schlager) 30:59,4.

SCHÜLER (2,55 km): 1. Susanne Sichmann (PSV Wels) 9:03,7, 2. Caroline Oberer (TS Gisingen) 9:04,5, 3. Tanja Tritter (LT Burgenland) 9:06,3. Mannschaft: PSV Wels (Sichmann, Carina Oberndorfer, Stefanie Engleder) 28:18,5.

Fitlike®

fit und vorn

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

Alles für die Leichtathletik ...

team sport kematen

www.team-sport-kematen.com

TEAM-SPORT KEMATEN
6175 Kematen, Bahnhofstr. 31

Tel.: 05232-2486-0

Fax: 05232-2301

team-sport-kematen@tirol.com

31. IAAF Crosslauf-Weltmeisterschaften:

Bekele hoch zwei

LAUSANNE. Es wird Zeit, sich diesen Namen zu merken: Der 20-jährige Äthiopier Kenenisa Bekele überstrahlte wie bereits im Vorjahr die gesamte Konkurrenz bei der Crosslauf-WM und gewann Kurzstrecke und Langstrecke. Mehr als 800 Teilnehmer aus 72 Nationen waren in der Schweiz am Start, Österreich war nicht vertreten.

Gab es bei der WM in den vergangenen Jahren echte Crosssumstände - kalt, regnerisch, schwierige Strecke - hatte man diesmal das Gefühl, bereits in der Bahnsaison gelandet zu sein: Temperaturen über 20° C und

ein trockener, schneller Kurs. Die Bewerbe waren sehr stark besetzt, auch wenn einige Spitzenathleten wie Paula Radcliffe, die Siegerin der Jahre 2001 und 2002, wegen Marathonvorbereitung fehlten.



Bekele (353), Gebremariam (355), Ivuti (378): Kenenisa Bekele, vierfacher Crossweltmeister. Im Gelände scheint er unschlagbar, diesen Sommer wird er es auf der Bahn versuchen.
Bild: Mark Shearman

Kenenisa Bekele (ETH)

Geb. 20.6.1982 als zweites von sechs Kindern einer Bauernfamilie. Lebt in Addis Ababa und in Nijmegen (NED).
Manager: Jos Hermens

Sportliche Erfolge:

1998: 6. Platz Äthiopische Cross-Meisterschaften
1999: 9. Platz Cross-WM Junioren, 2. Platz Jugend-WM 5000 m
2000: 2. Platz Junioren-WM Chile
2001: 2. Platz Cross-WM Kurzstrecke Männer, 1 Platz Cross-WM Junioren
2002: 1. Platz Cross-WM Kurzstrecke und Langstrecke
2003: 1. Platz Cross-WM Kurzstrecke und Langstrecke

Äthiopien überlegen

Die Dominatoren waren die Äthiopier. Sie gewannen vier von sechs Einzelrennen. Wie in Dublin vor einem Jahr war Kenenisa Bekele der Star des Wochenendes. Er siegte sowohl auf der Kurz- als auch auf der Langstrecke, und obwohl die Kenianer wirklich alles versuchten, der kleine Äthiopier war eine Nummer zu groß. In den Mannschaftswertungen zeigte Kenia trotzdem seine Stärke und holte vier Titel. Die Überlegenheit der Afrikaner im Crosslauf generell war wieder beeindruckend, die Wetterumstände kamen ihnen zusätzlich entgegen. Europameister Sergiy Lebid aus der Ukraine, der als ernsthafter

Medaillenkandidat gegolten hatte, machte seine Vorbereitungen bei 0° C im Schnee und war von Beginn weg nicht in der Lage, das extrem hohe Tempo der Kenianer mitzugehen. Er stieg schließlich aus. Und die übrigen Europäer? Es gab mehrere gute Vorstellungen, vor allem Portugiesen und Spanier liefen gut, landeten jedoch außerhalb der Top-10. Noch krasser ist der Leistungsunterschied bei den Junioren. Charlotte Dale und Yevgeny Rybakov, die beiden EM-Sieger von Medulin 2002, hatten als beste Europäer bereits 1:35 bzw. 1:52 Minuten Rückstand auf die Sieger.

Kleines Double für Kidane

Bei den Frauen hätte es Werknesh Kidane ihrem Landsmann Bekele fast gleich getan. Sie siegte auf der Langstrecke vor der starken US-Amerikanerin Deena Drossin, die lange Zeit das

Tempo diktierte und schließlich wie voriges Jahr zweite wurde. Im Kurzstreckenrennen wurde Kidane zusätzlich zweite, knapp hinter der 35-jährigen Kenianerin Edith Masai.



Das Tempo der Crossspezialistin Deena Drossin (768) konnte nur eine mitgehen: Weltmeisterin Werknesh Kidane (724).
Bild: Mark Shearman

Große Entfernung und Begeisterung

Mit der flachen, trockenen Strecke konnte man nicht zufrieden sein, obwohl die Veranstalter einige künstliche Hindernisse gebaut haben. Die Frage bleibt, warum man die Cross-WM, wie auch in Dublin, auf einer flachen Pferderennbahn organisieren muss. In Europa Bedingungen schafft, die den Afrikanern einen Heimvorteil bringen. Nächstes Jahr ist Brüssel an der Reihe und versucht es in Laken auf einer bekannt schwierigeren Strecke. Die Organisation insgesamt war sehr gut, obwohl die Distanz von Lausanne zur Wettkampfstätte in

Avenches mit 60 Kilometer zu weit war. Aber vielleicht wollte die IAAF ein Zeichen in Richtung IOC setzen, das in Lausanne seinen Sitz hat. Schließlich gibt es Überlegungen, den Crosslauf als Bewerb bei den Olympischen Winterspielen einzuführen. In der Schweiz versucht man jedenfalls den Crosslauf zu fördern. Mit 15.000 Zuschauern war die Begeisterung groß, und auch die Schweizer Ergebnisse waren überraschend gut. Was in der Schweiz möglich ist, sollte auch für Österreich Vorbild sein.

• rene van zee •

Militär-Crosslauf-WM:

Raue Sitten auf weicher Graspiste

SAINT-ASTIER. Beim Crosslauf kann es schon einmal etwas rauer zugehen. So manch einer kommt durch das unebene Geläuf ins Straucheln. Dass bei den Militär-Weltmeisterschaften eine Vielzahl der Läufer zu Sturz kam, hatte weniger mit der ebenen Graspiste, als mit den Läufern selbst zu tun.

Wie bei Pferderennen stehen die Crossläufer bei Welt- oder Europameisterschaften in ihren Startboxen. Das ist normalerweise auch bei größeren Teilnehmerfeldern kein Problem, denn in der ersten Reihe haben maximal zwei Läu-

fer Platz. In Saint-Astier erfolgte zwar die Aufstellung in den Boxen, der eigentliche Start aber nach dem Kommando „Auf die Plätze“ einige Meter davor. Das war laut Günther Weidlinger der Grund für die Sturzorgie nach

dem Start. Denn plötzlich wollten auch die hinten stehenden Läufer einen vorderen Platz ergattern, und die hatten einfach nicht Platz. Martin Pröll kam nach etwa 80 Meter zu Sturz, Günther Weidlinger blieb zwar sturzfrei, fand sich nach dem Startgerangel aber nur um Platz 30 wieder.

Aufholjagd statt Flucht nach vorne

Anstelle in der Spitzengruppe die Positionen zu verteidigen, mussten Weidlinger, Pröll und auch Stefan Matschiner nun Plätze gutmachen. Das gelang auf der flachen Graspiste ganz gut, die Steigungen der Holzbrücken und Kurven stockten den Vorwärtsschub nur kurzfristig, kosteten aber Zeit. Mit Ende der zweiten Runde war Weidlinger bereits an die sechste Stelle vorgelaufen. Viel weiter ging es aber nicht mehr, denn vorne war eine Spitzengruppe von vier Mann enteilt, zudem hatte die Aufholjagd zu viel Substanz gekostet. Somit wurde aus der angestrebten Medaille der fünfte Platz. „Ich bin mit meiner Leistung zufrieden, nach dem Rennverlauf war nicht

• wolfgang adler •

29./30. März 2003, Avenches / SUI:
31. IAAF Crosslauf Weltmeisterschaft
MÄNNER Langstrecke (12,3 km): 1. Kenenisa Bekele (ETH) 35:56, 2. Patrick Ivuti (KEN) 36:09, 3. Gebregziaber Gebremariam (ETH) 36:17, 16. Eduardo Henriques (POR) 37:33. Mannschaft: 1. Kenia 17, 2. Äthiopien 23, 3. Marokko 51.
MÄNNER Kurzstrecke (4 km): 1. Kenenisa Bekele (ETH) 11:01, 2. John Kibowen (KEN) 11:04, 3. Benjamin Limo (KEN) 11:06, 18. Christian Belz (SUI) 11:39. Mannschaft: 1. Kenia 14, 2. Äthiopien 31, 3. Marokko 44.
JUNIOREN (8 km): Eliud Kipchoge (KEN) 22:47, 2. Boniface Kiprop (UGA) 22:49, 3. Solomon Bushendich (KEN) 22:51, 23. Yevgeny Rybakov (RUS) 24:39. Mannschaft: 1. Kenia 15, 2. Äthiopien 28, 3. Uganda 48.

FRAUEN Langstrecke (8 km): 1. Werknesh Kidane (ETH) 25:53, 2. Deena Drossin (USA) 26:02, 3. Merima Denboba (ETH) 26:28, 12. Analia Rosa (POR) 27:19, 22. Helena Javornik (SLO) 27:48, 54. Melissa Moon (NZL) 30:06. Mannschaft: 1. Äthiopien 18, 2. Kenia, 3. USA.
FRAUEN Kurzstrecke (4 km): 1. Edith Masai (KEN) 12:43, 2. Werknesh Kidane (ETH) 12:44, 3. Jane Gakony (KEN) 12:46, 5. Benita Johnson (AUS) 12:48, 8. Alla Zhilyayeva (RUS) 12:56, 61. Melissa Moon (NZL) 14:01. Mannschaft: 1. Kenia 18, 2. Äthiopien 24, 3. Marokko 61.
JUNIOREN (6,2 km): 1. Tirunesh Dibaba (ETH) 20:21, 2. Peninah Chepchumba (KEN) 20:22, 3. Gelete Burika (ETH) 20:28, 14. Charlotte Dale (GBR) 21:56. Mannschaft: 1. Äthiopien 14, 2. Kenia 22, 3. Marokko 78.

www.iaaf.org

www.leichtathletik.co.at

26. Februar, Saint-Astier/FRA Militär-Cross-WM

MÄNNER Kurzstrecke (4,35 km): 1. Abdoulham Mohammed (BAH) 11:55, 2. Brhan Younes A. Ali (QAT) 11:56, 3. Abdelkader Hachlaf (MAR) 11:58, 5. Günther Weidlinger (AUT) 12:03, 18. Martin Pröll (AUT) 12:25, 28. Stefan Matschiner (AUT) 12:34.
MANNSCHAFT: 1. Marokko 29, 2. Italien 38, 3. Bahrain 40, 7. Österreich 51.
MÄNNER Langstrecke (11,1 km): 1. Dieudonne Disi (RWA) 32:20, 2. Abdelrahman Abdelazi (QAT) 32:25, 3. Daniele Caimmi (ITA) 32:41. MANNSCHAFT: Italien 71.
FRAUEN (5,66 km): 1. Helena Prokopovska (LAT) 17:50, 2. Zhor El Kamch (MAR) 18:04, 3. Sabrina Mockenhaupt (GER) 18:20. MANNSCHAFT: Deutschland 18.

viel mehr drinnen“, weiß sich Weidlinger in guter Form und fügte hinzu: „Eigentlich war die Militär-WM als Saisonhöhepunkt geplant. Durch die Verschiebung um drei Wochen nach vorne und dem guten 3.000 Meter Rennen in Stockholm hat sich die Priorität in Richtung Hallen-WM verschoben!“ Martin Pröll beendete den Crossausflug an 18. Stelle, Stefan Matschiner schlug sich „ich hab die Birn voll hingehalten“ nur neun Sekunden und zehn Plätze dahinter ebenfalls beachtlich. In der Mannschaftswertung bedeutete dies den siebten Platz.

Gemeinsame Sache

Die **LEICHTATHLETIK** berichtete vor zwei Jahren (Ausgabe 2/2001) von Maria Knoglinger, die innerhalb von 15 Tagen für die LAG Ried SPORTUNION- und für die ASKÖ Ried ASKÖ-Landesmeisterin im Crosslauf wurde. Die sportpolitisch unerfahrene Läuferin sorgte für Diskussionstoff. Heuer machten Sportunion und ASKÖ erstmals gemeinsame Sache. Auf der Suche nach einem geeigneten Termin waren beide Dachverbände auf dasselbe Wochenende gekommen. Die ASKÖ Landesmeisterschaften wurden an die LGAU Pregarten vergeben, die Sportunion kam auf denselben Ausrichter. Zur Erklärung: Die LGAU Pregarten hat sich vor 7 Jahren mit Walter Preslmayer als Koordinator unterstützt von Franz Asanger als Interessensgemeinschaft aus ASKÖ- und Union-Läufern konstituiert.

Den Pregartner Läufern aus zwei Vereinen waren zu viele österreichische Mannschaftstitel entgangen. Vernünftigerweise wurden aus zwei Meisterschaften eine, aber mit getrennter Wertung. So kamen mit dem Tagesschnellsten Thomas Aichbauer und Egon Schmalzer die beiden Dachverbandsmeister vom selben Verein der LGAU Pregarten. Bei den Damen war Sandra Baumann (SU IGLA long life) nicht zu schlagen, ASKÖ-Meisterin wurde Doina Mayrwöger (ASKÖ Marchtrenk). Konkurrenz belebt, den Läufern hat's gefallen. Auch vom ASVÖ kamen schon positive Signale, womit die Aussicht auf eine gemeinsame Dachverbandsmeisterschaft in Oberösterreich, Sportunion, ASKÖ und ASVÖ kommendes Jahr gegeben ist.

• **wolfgang adler** •



Gemeinsame Sache, gemeinsamer Start: ASKÖ und Union-Läufer bei den Dachverbandsmeisterschaften.
Bild: ADW/O

29. März 2003, Pregarten: Union - Crosslauf Landesmeisterschaften OÖ
MÄNNER (5,5 km): 1. Egon Schmalzer (LGAU Pregarten), 1. M 40) 17:40, 2. Roman Pachlatko (LGAU Pregarten) 17:44, 3. Herbert Bachl (SU Zwettl) 17:45.
JUGEND (1,6 km): Johannes Zenz (IGLA long life) 5:00.
FRAUEN (5,5 km): 1. Sandra Baumann (IGLA long life) 20:16, 2. Gabi Friesenecker (LGAU Pregarten), 1. W 40) 22:25, 3. Renate Keplinger (IGLA long life) 22:41.

JUGEND (1,6 km): Sylvia Deschka (ULC Linz-Obb.) 5:58.

ASKÖ - Crosslauf Landesmeisterschaft OÖ
MÄNNER (5,5 km): 1. Thomas Aichbauer 17:27, 2. Alois Puchner (1. M 50) 18:05, 3. Martin Moucka (alle LGAU Pregarten) 18:25.
JUGEND (1,6 km): Erich Haugeneder (PSV Wels) 5:11.
FRAUEN (5,5 km): 1. Doina Mayrwöger (ASKÖ Marchtrenk), 1. W 40) 22:22, 2. Gertrude Risy (ASK Nettingsdorf) 23:41, 3. Anita Mayr (ASKÖ Marchtrenk) 23:58.

TELEGRAMM

Cricket Wintercup:

Vier Crossläufer rund um den Cricket-Platz im Wiener Prater. Zwischen 65 und 95 Unentwegte stellten sich den Geländerennen neben der Hauptallee.

1. Lauf, 12. Jänner 2003

MÄNNER Langstrecke (9,35 km): Manfred Gigl (LCC Wien) 33:26.
Kurzstrecke (5,75 km): Stefan Palmer (SVS) 20:29. U21: Stephan Seeböck (HSV Pinkafeld) 20:59.
Masters (3,95 km): Norbert Busl (ULT Deutsch Wagram) 14:55.
Jugend (3,95 km): Andrej Naroda (SVS) 15:20.
Schüler (2,15 km): Christian Grün (SVS) 8:44.
FRAUEN (3,95 km): Irene Frühwirth (UKJ Wien) 18:12.
Schüler (2,15 km): Lisa-Maria Leutner (LCC Wien) 9:14.

2. Lauf, 26. Jänner 2003:

MÄNNER Langstrecke (9,35 km): Reinhard Rathgeb (LCC Wien) 31:09, 2. Ronald Smetacek (LCC Wien) 31:10.
Kurzstrecke (3,95 km): Stefan Palmer (SVS) 12:37. U 23: Thomas Daniel (SVS) 12:46. M 40: Norbert Busl (ULT Deutsch Wagram) 13:35. Jugend: Christoph Wunderlich (ULC Hirtenberg) 15:25.
FRAUEN (3,95 km): 1. Karoline Strebing (SVS, 1. Jun.) 15:52, 2. Carina Lilje-Leutner (LCC Wien) 15:58.

3. Lauf, 9. Februar 2003:

MÄNNER Langstrecke (9,35 km): Manfred Gigl (LCC Wien) 31:04.

Kurzstrecke (5,75 km): Ernst Moser (SVS) 18:56. U 23: Philipp Lopatka (TSV Hartberg) 20:14.
Jugend (3,95 km): 1. Andrej Naroda (SVS) 16:46, 2. Christoph Wunderlich (ULC Hirtenberg) 16:47.
FRAUEN (3,95 km): 1. Karoline Strebing (SVS, 1. Jun.) 15:53, 2. Irene Frühwirth (UKJ Wien) 15:57, 3. Andrea Fuchs (SVS) 16:53. Jugend (3,05 km): Patrizia Lukas (LC Strasshof) 14:12.

4. Lauf, 23. Februar 2003:

MÄNNER Langstrecke (9,35 km): 1. Manfred Gigl (LCC Wien) 30:33, 2. Ronald Smetacek (LCC Wien) 30:43, 3. Gottfried Neuwirth (LC Waldviertel) 31:54.
Kurzstrecke (3,95 km): Manfred Riemer (LC Waldviertel) 12:14. U 23: Gregor Lindl (UKJ Wien) 12:39. M 40: Norbert Busl (ULT deutsch Wagram) 13:18. Jugend: Andrej Naroda (SVS) 14:10.
FRAUEN (3,95 km): 1. Karoline Strebing (SVS, 1. Jun.) 15:44, 2. Irene Frühwirth (UKJ Wien) 15:46, 3. Barbara Prieler (LT Eisenstadt) 15:58. Jugend (3,05 km): Esther Pallitsch (LT Eisenstadt) 12:14.

33. Lustenauer Intersport Crosslaufserie

1. Februar 2003, 5. Lauf

MÄNNER Langstrecke (18 km): 1. Peter Schoissengeier (U. Naturfabrik Ahorn) 1:03:57, 2. Micha Gamper (SUI) 1:04:41, 3. Alex Gächter (SUI) 1:05:43.
Kurzstrecke (6 km): 1. Paul Reitmayr

(ULC Dornbirn) 21:12, 2. Christoph Amann (SUI) 22:22, 3. Stefan Hämmerle (TS Lustenau, 1. Jun.) 22:47.
FRAUEN Langstrecke (18 km): 1. Marianne Brülisauer (SUI), 2. Petra Summer (Saeco PT Koblach) 1:15:44, 3. Brigitte Ellensohn (WSV Zumbotel, 1. W 40) 1:16:07.
Kurzstrecke (6 km): 1. Tabitha Bucher (SUI, 1. Jun.) 24:36, 2. Irene Thierstein (LIE) 30:02, 3. Julia Sagmeister (TS Götzis, 1. W 13) 31:15.

15. Februar 2003, 6. Lauf

MÄNNER Langstrecke (9 km): 1. Alex Gächter (SUI) 30:27, 2. Daniel Fischl (SUI) 30:40, 3. Roland Wille (LIE, 1. M 40) 30:45, 4. Horst Galler (Tri Team Lustenau) 31:01.
Kurzstrecke (6 km): 1. Christoph Zeitz (SUI, 1. M 16) 10:15, 2. Patrick Pöschl (LG Telfs) 10:17, 3. Daniel Thür (SUI) 10:18.
FRAUEN Langstrecke (9 km): 1. Cornelia Heinze (ULC Dornbirn) 34:15, 2. Brigitte Ellensohn (WSV Zumbotel, 1. W 40) 38:56, 3. Edeltraud Frei (Mila Rheintal) 38:56.
Kurzstrecke (3 km): 1. Tabitha Bucher (SUI, 1. Jun.) 11:37, 2. Brigitte Schoch (LAG Gossau) 11:45, 3. Sarah Thierstein (LIE) 12:56.

Gesamtsieger

MÄNNER: M 20: Alex Gächter (SUI), M 30: Horst Galler (Tri Team Lustenau), M 35: Markus Indermaur (Mila Rheintal), M 40: Roland Wille (LIE), M 45: Martin Reiner (TS Bregenz), M 50: Werner Hirschi (SUI), M 55: Josef Schmid (SUI), M 60: Eugen Loacker (Koblach), M 65: Karl Nothdurfter (LSG

Vorarlberg), M 70: Josef Hagen (TS Lustenau). Kurzstrecke: Christof Amann (SUI), M 19: Daniel Fäh (LIE), M 16: Christoph Zeitz (SUI), M 13: Brian Kandel (SUI).
FRAUEN: W 20: Marianne Brülisauer (SUI), W 40: Brigitte Ellensohn (WSV Zumbotel). Kurzstrecke: Irene Thierstein (LIE), W 19: Tabitha Bucher (SUI), W 16: Yvonne Stelzer (TS Gisingen), W 13: Julia Sagmeister (TS Götzis).

4-Städte Cross-Cup 2003

2. März 2003, Krems:

Nach St. Pölten, Melk und Traismauer machte der niederösterreichische „4-Städte-Cross-Cup“ zum finalen Bewerb in Krems Station. Berglauf-Staatsmeister Alois Redl war nach drei Erfolgen der Gesamtsieger nicht mehr zu nehmen; in seiner Abwesenheit entschied Roland Scheifflinger den Schlussbewerb vor Triathlon-Spezialist Stefan Perg für sich. Immerhin 103 LäuferInnen haben an mindestens drei der vier Bewerbe teilgenommen.

MÄNNER (6 km): 1. Roland Scheifflinger (TVN St. Pölten) 19:28, 2. Stefan Perg (asics RLS Tri Team) 19:55, 3. Stefan Krahofer (LC Ybbs) 20:02. M 40: Luis Wildpanner (HSV Melk) 20:50. M 50: Wolfgang Schorn (U. Waidhofen/Y.) 21:59. M 60: Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 23:59.
JUGEND: Andreas Schorn (U. Waidhofen/Y.) 21:09. JUNIOREN: Christian Lengauer (U. Purgstall) 22:07.
FRAUEN (6 km): 1. Carina Prinz (Asics RLS Tri Team, 1. Jun.) 23:56, 2. Sand-

ra Teuffl (LCU Euratsfeld) 25:42, 3. Gertrude Gerstl (LCU Euratsfeld, 1. W 40) 25:57. W 50: Anna Hiess (ASKÖ Viehofen) 29:05.
Gesamtwertung
MÄNNER: 1. Alois Redl (LCC Wien) 300 Punkte, 2. Roland Scheifflinger (TVN St. Pölten) 296,80, 3. Karl Häusler (St. Pölten) 288,03. M 40: Wolfgang Frehsner (SKG Welscher Profile AG) 280,10. M 50: Erwin Lindenthal (TVN St. Pölten) 255,03. M 60: Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 217,10.
JUGEND: Andreas Schorn (U. Waidhofen/Y.) 276,25.
FRAUEN: 1. Sandra Teuffl (LCU Euratsfeld) 190,44, 2. Gertrude Gerstl (LCU Euratsfeld, 1. W 40) 185,60, 3. Eva Gattinger (ULV Krems) 183,07. W 30: Brigitte Eichler (Klein Engersdorf) 179,47. JUNIOREN: Martina Windbichler (Gablitz) 160,55. JUGEND: Ida Riedl (U. Ybbsitz) 133,98.

Landesmeisterschaften

1. März 2003, Klaus:

VLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER (8,8 km): 1. Peter Loacker (LG Montfort) 32:01, 2. Florian Heinzle (ULC Dornbirn) 32:02, 3. Paul Reitmayr (ULC Dornbirn) 33:07. Mannschaft: ULC Dornbirn (Heinzle, Reitmayr, Borovnik) 1:40:08. M 40: Martin Reiner (TS Bregenz-Stadt) 33:09. M 50: Norbert Gisinger (LSG Vorarlberg) 44:06. M 60: Eugen Loacker (LG Montfort) 40:13.

MÄNNER Kurzstrecke (3,98 km): 1. Florian Heinzle (ULC Dornbirn) 13:37, 2. Bruno Stadelmann (SV Buch) 13:53, 3. Werner Tomasini (Saeco PT Koblach) 14:46. Mannschaft: Saeco Power Team Koblach (Tomasini, J. Stoppel, G. Stoppel) 45:46.
SCHÜLER (2,2 km): Julian Lampert (TS Götzis) 8:26. Mannschaft: TS Götzis (Lampert, Forster, Noack) 26:31.

JUGEND (2,54 km): Fabian Lampert (LG Montfort) 9:12. Mannschaft: LG Montfort (Lampert, Zauner, Maier) 28:30.
JUNIOREN (5,5 km): Christian Eisele (TS Lustenau) 23:10. Mannschaft: TS Lustenau (Eisele, König, Hämmerle) 1:13:23.

FRAUEN (5,5 km): 1. Bianca Schatzmann (LG Montfort) 26:44, 2. Ruth Hagen (TriTeam Lustenau) 28:26, 3. Ulrike Lang (TriTeam Lustenau) 29:41.
JUNIOREN (3,98 km): Verena Frick (LG Montfort) 21:43. Mannschaft: LG Montfort (Frick, Langer, Hug) 1:12:27.
JUGEND (2,54 km): Yvonne Stelzer (LG Montfort) 11:46.
SCHÜLER (2,2 km): Caroline Oberer (TS Gisingen) 9:32. Mannschaft: TS Lustenau (Blaas, Felder, Isele) 36:27.

9. März 2003, Völkermarkt:

KLV Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER (10 km): 1. Erich Kokaly (LC Villach, 1. M 35) 32:13, 2. Gernot Seidl (SC Kappel) 34:16, 3. Wolfgang Maurer (LC Villach) 34:43. M 40: Albert Gitschthaler (DSG Maria Elend) 35:55. M 45: Alois Hiern (KLC) 36:38. M 50: Werner Weihs (SC Kappel) 39:50. M 55: Hans Müller (KAC) 43:00. M 60: Franz Suppan (KRR) 41:27. Mannschaft: LC Villach (Kokaly, Maurer, Werner Uran) 1:42:10.
Kurzstrecke (5 km): 1. Harald Steindorfer (KLC) 15:09, 2. Sascha Bierbauer (TLC Feldkirchen, 1. Jun.)

15:55, 3. Gernot Oswald (VST-Laas Völkermarkt) 16:51. Mannschaft: KLC (Steindorfer, Bruno Schumi, Simon Pöpperl) 50:14.

JUGEND (2,5 km): Markus Sostaric (SC Kappel) 7:50. Mannschaft: VST-Laas Völkermarkt (Andreas Rapatz, Paul Kräuter, Alexander Schwab) 25:35.
SCHÜLER (2,5 km): Julian Kellner (VST-Laas Völkermarkt) 8:59. Mannschaft: VST-Laas Völkermarkt (Kellner, Georg Grayed, Christian Mayed) 27:22.

FRAUEN (5 km): 1. Simone Morak (TLC Feldkirchen, 1. Jun.) 19:21, 2. Waltraud Laznik (SC Kappel) 19:33, 3. Ulrike Striednig (KAC, 1. W 40) 19:50, 4. Karoline Käfer (KLC, 1. W 45) 21:01. W 35: Helene Koller (HSVK) 24:04. W 50: Ursula Visconti (KLC) 24:56. Mannschaft: KLC (Käfer, Sabine Piroutz, Renate Hainzl) 1:05:10
JUGEND (2,5 km): Lydia Windbichler (LC Villach) 9:23.

SCHÜLER (1,7 km): Eva Wutti (LAC Wolfsberg) 6:18. Mannschaft: DSG Maria Elend (Bettina Bister, Martina Klemenjak, Julia Kautz) 19:23

9. März 2003, Mödling:

NÖLV-Crosslaufmeisterschaften

MÄNNER (8,75 km): 1. Manfred Riemer (LC Waldviertel) 29:32, 2. Roland Scheifflinger (TVN St. Pölten) 30:06, 3. Wolfgang Wallner (ASKÖ Hainfeld, 1. M 35) 30:21. Mannschaft: LC Waldviertel (Riemer, Alexander Frühwirth, Gottfried Neuwirth) 1:32:09. M 40: Norbert Busl (ULT Deutsch Wagram) 31:19. M 45: Franz Eidher (LC Waldviertel) 32:38. M 50: Wolfgang Schorn (U. Waidhofen/Ybbs) 34:31. M 55: Erwin Lindenthal (TVN St. Pölten) 34:27. M 60: Josef Scharf (WVC Vösendorf) 37:06. M 65: Rudolf Friedbacher (HSV Mar. Wr. Neustadt) 42:47.

Kurzstrecke (4,26 km): 1. Mario Weiß (ULC Mödling) 13:44, 2. Johannes Schmid (ULC Mödling) 13:47, 3. Stefano Palma (SVS) 13:54. Mannschaft: ULC Mödling (Weiß, Schmid, Michael Horak) 41:39.
JUNIOREN (5 km): Daniel Thomas (SVS) 18:43. Mannschaft: SVS (D. Thomas, Christoph Resch, Christoph Pollak) 59:00.

JUGEND (3,75 km): Andreas Schorn (U. Waidhofen/Ybbs) 13:03. Mannschaft: U. Waidhofen/Ybbs (Andreas Schorn, Christian Schorn, Peter Schneckenleitner) 41:40.
SCHÜLER (2,64 km): Christian Grün (SVS) 9:11. Mannschaft: ULC Mödling (Thomas Sprosec, Dominik Konrad, Thomas Gotz) 29:14.

FRAUEN (5 km): 1. Helene Eidenberger (LCA Amstetten, 1. W 35) 19:53, 2. Tina Schwartz (ATSV Ternitz) 20:05, 3. Eva-Maria Diertl (HSV Mar. Wr. Neustadt) 21:13. W 40: Sieglinde Göbert (ASKÖ Hainfeld) 23:45. W 45: Edith Mayrhofer (LCA Amstetten) 22:18. Mannschaft: ATSV Ternitz (Tina Schwartz, Brigitte Köglger, Christine Geier 24:45) 1:09:19.
JUNIOREN (3,75 km): Astrid Resch (LCU Euratsfeld) 14:45.

JUGEND (2,64 km): Caroline Schnabel (ULC Mödling) 10:54. Mannschaft: ULC Weinland (Elisabeth Weber, Iris Jöchlinger, Kristina Hammer) 35:33.
SCHÜLER (1,76 km): Barbara Bilderl

(USKO Melk) 7:01. Mannschaft: U. St. Pölten (Anita Kerschner, Theresa Spiegl, Kornelia Kerschner) 22:51.

9. März 2003, Attnang:

OÖLV-Crosslaufmeisterschaften
Der heftige Wind war ein heftiger Gegner auf dem kurvenreichen, aber flachen Kurs. Gab es auf der Kurzstrecke der Männer mit Christian Pflügl (37 Sekunden Vorsprung) und bei den Frauen mit Sandra Baumann (53 Sekunden Vorsprung) zwei klare und programmierte Sieger, verlief der Männer-Langstreckenbewerb spannend bis zum Schluss. Der 22-jährige Berglauf-Landesmeister Thomas Aichbauer war auf der Zielschleife mit zwei zu überquerenden Strohhallen aber der schnellste und nahm hier den Arrivierten Franz Ellmauer und Max Springer die entscheidenden Sekunden zum Sieg ab.

MÄNNER Langstrecke (9,35 km): 1. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 32:28, 2. Franz Ellmauer (LG St. Wolfgang) 32:32, 3. Max Springer (LGAU Pregarten) 32:36. Mannschaft: LGAU Pregarten (Thomas Aichbauer, Max Springer, Egon Schmalzer) 1:38:47. M 35: Hubert Jahn (U. Naturfabrik Ahorn) 33:13. M 40: Max Springer (LG-AU Pregarten) 32:35. M 45: Franz Flankl (LAC Steyr) 34:56. M 50: Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 35:53. M 55: Rudolf Gratzl (U. Neuhofen) 39:27. M 60: Erwin Stelmüller (LCAV doubrava) 43:50. M 65: Wilhelm Blum (SK Voest) 42:38. M 70: Matthias Strobl (U. Innerschwandt) 1:02:21.

MÄNNER Kurzstrecke (3,8 km): 1. Christian Pflügl 12:26, 2. Wolfgang Berghthaler (beide LCAV doubrava) 13:02, 3. Andreas Nickenig (U. Neuhofen) 13:05. Mannschaft: LCAV doubrava (Christian Pflügl, Wolfgang Berghthaler, Werner Aschenberger) 38:57.

JUNIOREN (3,8 km): Joachim Kalkgruber (LAC Steyr) 13:34.
JUGEND (2,65 km): Manuel Eitzinger (LCAV doubrava) 9:19. Mannschaft: PSV Wels (Atzinger, Haugeneder, Stöger) 29:19.
SCHÜLER (2,07 km): Andreas Gabor (IGLA long life) 7:28. Mannschaft: IGLA long life (Gabor, Wallner, Doppel) 23:23.

FRAUEN (3,8 km): 1. Sandra Baumann (IGLA long life) 14:33, 2. Johanna Magauer (IGLA long life, 1. W 35) 15:39, 3. Franziska Gruber (SK Voest) 15:51. W 40: Renate Keplinger (IGLA long life) 17:10. W 45: Johanna Schimpf (U. Neuhofen) 18:22. W 50: Elfriede Mayrbäuerl (LAC Steyr) 17:35. Mannschaft: IGLA long life (Baumann, Magauer, Keplinger) 47:24.
JUNIOREN (3,8 km): Nicole Wagner (LAC Steyr) 15:26.
JUGEND (2,65 km): Anna Holzleitner (LCAV doubrava) 10:35. Mannschaft: LCAV doubrava I (Holzleitner, Seiringer, Kondert) 33:52.
SCHÜLER (2,07 km): Susanne Sichmann (PSV Wels) 8:07. Mannschaft: PSV Wels (Sichmann, Engländer, Oberdorfer) 25:48.

9. März 2003, St. Peter - Freienstein:
StLV-Crosslaufmeisterschaften
Doppelsieg für Jürgen Plechinger!
MÄNNER (10 km): 1. Jürgen Plechinger

(Plechis Power Team) 36:51, 2. Manfred Heit (ATUS Knittelfeld, 1. M 35) 37:46, 3. Gerhard Wohlmuther (Marathon Ennstal) 38:23. M 40: Erwin Gössler (ATUS Knittelfeld) 38:46. M 45: Karl Kahlbacher (LTC Graz) 40:10. M 50: Werner Ertl (ATUS Judenberg) 42:34. M 55: Werner Vogel (Kolland Topsport) 43:25. M 60: Heinz Tiefengraber (Plechis Power Team) 44:25. M 65: Herbert Stelzer (PSV Graz) 54:33. M 70: Peter Mittermaier (PSV Leoben) 1:06:28. Mannschaft: ATUS Sparkasse Knittelfeld (Heit, Gössler, Markus Giovanelli) 1:59:52.

Kurzstrecke (4 km): 1. Jürgen Plechinger (Plechis Power Team) 13:24, 2. Harald Bauer (TUS Kainach) 13:35, 3. Jürgen Nikas (KSV Alutechnik) 13:58. Mannschaft: Kolland Topsport Asics (Peter Pfrüpfel, Heimo Mord, Manfred Konrad) 42:28.
JUNIOREN (5 km): Mario Opresnik (U. Leibnitz) 18:45.

JUGEND (4 km): Stefan Mohr (TUS Kainach) 14:45.
SCHÜLER (3km): Michael Golob (KSV Alutechnik) 11:48.
FRAUEN (4 km): Eva-Maria Gradwohl (Happy Lauf Anger) 15:29, 2. Sabine Schadenbauer (TUS Kainach) 16:28, 3. Karoline Dohr (TUS Kainach, 1. W 45) 17:15. W 35: Maria Gabbichler (Happy Lauf Anger) 19:00. W 40: Christa Triebel (TUS Feldbach) 21:09. W 50: Theresia Zechner (LC Guggenbach) 22:32. W 55: Edeltraud Schneider (HRC Jaritzberg) 20:39. W 60: Cäcilia Konrad (PSV Leoben) 21:46. W 70: Eleonore Gutsche (PSV Leoben) 28:10. Mannschaft: TUS Kainach (Schadenbauer, Dohr, Brigitte Swornar) 52:51.

JUNIOREN (4 km): Nicole Dillingier (TUS Feldbach) 15:49.
SCHÜLER (2,5 km): Angelika Fink (TUS Kainach) 11:07

9. März 2003, Telfs:

TLV Crosslaufmeisterschaften

In den Nachwuchsklassen liefen erfreulicherweise große Felder um die Titel. Dass in den beiden Herren-

klassen die Altmeister früherer Tage

Anna Holzleitner (21): Über die Strohhallen zum OÖ Jugend-Landesmeistertitel vor Simone Käferböck (131).
Bild: Friedrich Baldinger

vorne waren, ist weit weniger erfreulich. Trotz Trainingsrückstandes (Gerald Habison) oder gesundheitlicher Probleme (Josef Scharmer) stellten sie sich der Konkurrenz und liefen überraschenderweise zu ungefährdeten Siegen. Bei den Damen setzte sich Patrizia Rausch gegen die österreichische Juniorenmeisterin Maria Sandbichler durch, doch rückt hier erfreulicherweise eine starke Läuferin nach. Herbert Pöschl von der LG Raiffeisen Telfs und als helfende Hand einmal mehr Rudi Wurm, der allein in den letzten 20 Jahren an sieben Tiroler und zwei Österreichischen Crosslaufmeisterschaften entscheidend mitgewirkt hat, sorgten für gelungene Meisterschaften.

• josef scharmer •

MÄNNER Langstrecke (10 km): 1. Gerald Habison (LG Decker Itter, 1. M 35) 33:58, 2. Hermann Oberpichler (U. Lienz) 34:26, 3. Josef Wachter (LSV 1990 Kitzbühel) 35:10, M 40: Markus Friedl (SV Reutte) 36:17, M 45: Alois Egger (TU Schwaz) 35:37, M 50: Albert Widmoser (LG Pletzer Hopfgarten) 37:54, Mannschaft: LG Decker Itter (Habison, Peter Hechenberger, Peter Erhart) 1:45:27. **MÄNNER** Kurzstrecke (5 km): 1. Josef Scharmer (LG Decker Itter) 16:45, 2. Albin Schwarz (LG Telfs) 17:01, 3. Thomas Rangger (LG Decker Itter) 17:37, 4. Heinz Steiner (LG Telfs, 1. M 55) 17:43, 5. Hermann

Foidl (LG Pletzer Hopfgarten, 1. M 50) 17:46, M 70: Arthur Wandler (SK Zirl) 23:36, M 75: Kurt Fasser (LSV 1990 Kitzbühel) 23:55, Mannschaft: LG Decker Itter (J. Scharmer, Thomas Rangger, Sigisbert Schnedl) 52:36. **JUNIOREN** (5 km): Herbert Kopp (LC Tirol Innsbruck) 17:13, Mannschaft: LG Decker Itter (Stefan Unterrader, Nico Mölg, Claudio Schön) 57:00. **JUGEND** (3 km): Fabian Wanivenhaus (TS Innsbruck) 10:37, Mannschaft: TS Innsbruck (F. Wanivenhaus, Fabian Mayrhofer, Roman Waldner) 34:12. **SCHÜLER** (2 km): Daniel Provin (BSV Brixlegg) 6:52, Mannschaft: TS Innsbruck (Daniel Körber, Josef Wright, Alexander Juen) 24:00.

FRAUEN (5 km): 1. Patrizia Rausch (SC LT Breitenbach) 19:27, 2. Maria Sandbichler (LG Decker Itter) 19:58, 3. Käthe Arzberger (SC LT Breitenbach, 1. W 50) 20:21, 4. Verena Lechner (LG Pletzer Hopfgarten, 1. W 35) 20:22, 5. Magdalena Schiffer (SV Reutte, 1. W 40) 20:48, W 45: Paula Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 22:47, W 55: Irina Spira (LSV 1990 Kitzbühel) 24:21, Mannschaft: LG Pletzer Hopfgarten (Lechner, Birgit Weisleitner, Foidl) 1:05:01. **JUNIOREN** (5 km): Carina Wasie (SC LT Breitenbach) 20:14. **JUGEND** (3 km): Christina-Maria Wurzer (BLT Volders) 12:37. **SCHÜLER** (2 km): Andrea Oberacher (LG Pletzer Hopfgarten) 7:50, Mannschaft: LG Pletzer Hopfgarten (Oberacher, Christina Pirchl, Mathea Holaus) 24:17.

16. März 2003, Wien - Neue Donau: WLW-Crosslaufmeisterschaften
Nachdem die Wiener Donauinsel beim Schulschiff Bertha von Suttner schon vor zwei Jahren unter die Beine der Wiener und gar nationalen Crossläufer gekommen war, durften diesmal die Wiesen rund um das Ruderverzentrum an der Steinspornbrücke getreten werden, zumindest von geländegängigen vereinswiener Füßen.

Das Rennen der Damen kannte vor, während und nachher kein Fragezeichen. Andrea Mayr (LCC Wien), wer sonst sollte hier gewinnen? Mit einem verhältnismäßig akzeptablen Rückstand (unter 90 Sekunden) holte sich die immer zu diesen Meisterschaften wiedererstarrende Sigrid Panovsky (ÖTB Wien) Silber vor Renate Einfalt (SV Marswiese). Auf der kurzen Männerstrecke hatte ich (gestatten Wundsam, Peter Wundsam, LCC Wien) mehr Mühe als eine Woche vor den Österreichischen erhofft, um Vereinskollegen Bernhard Mayr zu besiegen. Erst ein gelungener taktischer Endspurt sicherte mir den Landesmeistertitel. Helmut Schmuck stand im langen Rennen über 9,9 km so lange als Windfänger zur Verfügung, bis ihm Ronald Smetacek und Manfred Gigl nach zwei Drittel der Distanz zuerst diese Arbeit und schließlich die ersten beiden Stockerplätze abnahmen. Wobei Smetacek die Befürchtungen Gigls, er (also Gigl) habe den schwächeren Endspurt, 200 Meter vor der Linie bestätigen konnte. Leider wieder einmal unter Ausschluss jeder unzufällig erschienenen Öffentlichkeit fand diese Meister-

schaft ansonsten in einem netten familiären Rahmen statt.

• peter wundsam •

MÄNNER (9,9 km): 1. Ronald Smetacek (LCC Wien) 34:12, 2. Manfred Gigl (LCC Wien, 1. M 40) 34:14, 3. Helmut Schmuck (LCC Wien) 35:35, Mannschaft: LCC Wien. **Kurzstrecke** (3,6 km): 1. Peter Wundsam (LCC Wien) 11:25, 2. Bernhard Mayr (LCC Wien) 11:28, 3. Reinhard Rathgeb (LCC Wien) 11:46, M 40: Robert Fendl (DSG) 13:00, M 50: Jalil Fathi (VIC) 14:56. **JUNIOREN** (3,6 km): Bernhard Kleme (SC Theresianum) 12:41, Mannschaft: LCC Wien. **JUGEND** (3,6 km): Stefan Samija (LCC Wien) 13:26, Mannschaft: ÖTB Wien (Alexander Kratzer, Wolfgang Riemer, Clemens Kudlacek). **SCHÜLER** (1,8 km): Andreas Vojta (LCC Wien) 6:46.

FRAUEN (4,5 km): 1. Andrea Mayr (LCC Wien) 16:51, 2. Sigrid Panovsky (ÖTB Wien) 18:17, 3. Renate Einfalt (SV Marswiese) 18:50, W 50: Diana Undeutsch (Cricket) 21:04, Mannschaft: SV Marswiese (Einfalt, Ines Kondor, Irina Guarghias). **JUNIOREN** (4,5 km): Annemarie Wilhelm (DSG) 20:10. **JUGEND** (3,6 km): Dunia Maldonado (LCC Wien) 15:39, Mannschaft: LCC (Maldonado, Michaela Obenata-Gimoh, Barbara Zentner). **SCHÜLER** (1,8 km): Lisa-Maria Leutner (LCC Wien) 7:11, Mannschaft: LCC (Leutner, Jacqueline Kallina, Katharina Nagy).

CROSSLAUF INTERNATIONAL

19. Jänner 2003, Villa Lagarina / ITA: EAA-Cross Permit
Roland Waldner zeigte sich in ausgezeichneter Form und hielt den Rückstand auf Europameister Sergiy Lebid in Grenzen. Leider verletzte sich der Tiroler in der darauffolgenden Woche und konnte in der Folge seine Möglichkeiten nicht unter Beweis stellen. **MÄNNER** (9,5 km): 1. Sergiy Lebid (UKR) 26:45, 2. P. Wakou (UGA) 27:04, 3. M. Leone (ITA) 27:05, 29. Roland Waldner (AUT) 29:09.

9. Februar 2003, Vilamoura / POR: „Almond Blossom“ IAAF Crosslauf
MÄNNER (10 km): 1. Patrick Ivuti (KEN) 29:33, 2. Abderahim Goumri (MAR) 29:50, 3. Tom Nyariki (KEN) 30:01. **FRAUEN** (6 km): 1. Fernanda Ribeiro (POR) 20:12, 2. Yesenia Centeno (CUB) 20:24, 3. Jelena Prokopcuka (LAT) 20:26, 16. Sandra Baumann (AUT) 22:18, 17. Andrea Mayr (AUT) 22:35.

LEICHTATHLETIK

Die Zeitschrift für Läufer und Leichtathleten
www.leichtathletik.co.at

MEDIENINHABER, HERAUSGEBER, VERTRIEB UND WERBUNG:
Verlag Komm.-Rat Dr. Christoph Michelic, Rosenhalgasse 3, 1140 Wien, Telefon / Fax: 01/9119876, Mobil: 0650/9119876, E-mail: laoffice@netway.at

CHEFREDAKTEUR:
Mag. Wolfgang Adler, Hamburgstraße 13/11, 4100 Ottensheim, Telefon/Fax: 07234/84851, E-mail: redaktion@leichtathletik.co.at

MITARBEITER:
Christine Illtschko, Rene van Zee
FOTO-CHEFREPORTER:
Helmut Ploberger, Brucknerstraße 17, 4490 St. Florian, Telefon: 07224/8395, Fax: 07224/20024, Mobil: 0676/7004444, E-mail: plohe@yline.com

VERANTWORTLICH FÜR INHALT UND GESTALTUNG:
Wolfgang Adler
RESSORTLEITER STRASSE UND CROSS:
Mag. Andreas Maier, Brigittagasse 2/13, 1200 Wien, Telefon: 01/3501488, Mobil: 0650/3501488, E-mail: andreas.maier@leichtathletik.co.at

ERSCHEINUNGSWEISE, ABOS:
LEICHTATHLETIK erscheint am Ende aller ungeraden Monate mit zusätzlich ein bis zwei Sonderausgaben. Abopreis Inland € 31,-, Ausland € 39,-. Das Abonnement verlängert sich automatisch um ein weiteres Jahr, falls nicht 2 Monate vor Ablauf storniert wird.
EIGENTÜMER:
Dr. Christoph Michelic.
BLATTLINIE: Die **LEICHTATHLETIK** dient den Interessen der gesamten Leichtathletik Österreichs.
GESAMTHERSTELLER:
Salzkammergut-Media Ges.m.b.H. Druckereistraße 4, 4810 Gmunden, Tel. 07612 / 64235.

FitLike[®]
fit und vorn
http://www.fitlike.at/fitlike

SALZKAMMERGUT media
KOMPETENZ IN DRUCK & ISORNET

Fünffarb- und Lack-Druckerei
für kleine und mittlere Auflagen.
Mit modernster Endfertigung.
Flexibel und außerordentlich schnell.

Text- und Bildverarbeiter.
Alles aus einer Hand:
Spitzensatz mit Spitzendrucker.
Digitaldruck.

Partner für neue Medien.
Wir sind Ihr Berater,
Planer und Umsetzer
für Internet und Multimedia!

SALZKAMMERGUT MEDIA Ges.m.b.H.
A-4810 Gmunden, Druckereistraße 4
Tel. 076 12/64 2 35-0
Fax 076 12/64 2 35-91
Isdn 076 12/64 2 35-282
www.salzkammergut-media.at
druckerei@salzkammergut-media.at
internet@salzkammergut-media.at

Zum Geburtstag ein Rekord

WIEN. Eva-Maria Gradwohl läuft im Wiener Prater mit 1:13:25 Stunden Österreichische Bestleistung im Halbmarathon - und prokt nun in Richtung Marathon.

Die Temperaturen lagen knapp über 10°C, während des Rennens begann es leicht zu regnen, und nach dem Zieleinlauf wirkte Eva-Maria Gradwohl vor allem erleichtert: „Ich bin sehr froh, das geschafft zu haben. Das Training ist sehr gut gegangen, viele haben sich daher eine schnelle Zeit erwartet. Gut, dass es gelungen ist.“ Das Ziel war ein schneller Halbmarathon. 1:13:25 Stunden sind es geworden, 17 Sekunden unter der bisherigen Österreichischen Bestleistung von Anna Haderer, gelaufen vor sechseinhalb Jahren am 22. September 1996 in Wels.

Nach vorsichtigem Beginn kam Gradwohl, gemeinsam laufend mit Trainingspartner Max Wenisch, auf dem brettlenen 3-Runden-Kurs hervorragend ins Rennen. Von Kilometer 5 bis 15 brauchte sie 34:19 Minuten - eine persönliche Bestzeit

für diese Distanz. Bis ins Ziel verlor sie etwas an Boden, blieb aber fast immer unter dem nötigen Richtwert von 3:30 Minuten pro Kilometer. Einen Tag nach ihrem 30. Geburtstag verbesserte die Steirerin ihre eigene Halbmarathonbestleistung um 1:22 Minuten (Krems, 15. September 2002) und fixierte somit die schnellste bisher von einer Österreicherin erzielten Halbmarathonzeit.

Das Rennvorbereitung war bereits auf einen Termin für eine Woche früher abgestimmt, allerdings wurde der Lauf vom Veranstalter kurzfristig wegen Kollision mit einer Messeveranstaltung verschoben. Trotzdem ging's gut. In Blickrichtung des schwierigen Ziels Olympiaqualifikation hatte Gradwohl seit Herbst ihren Trainingsumfang um etwa zehn Prozent gesteigert. Während zweier Wochen im Februar in Portugal kamen

als Maximum 460 Kilometer zusammen. Trainer Hannes Langer, der punktgenau eine Zeit von 1:13:20 bis 1:13:30 für möglich gehalten hatte: „Wir arbeiten seit über drei Jahren zusammen. Es hat sich jedenfalls gezeigt, dass es richtig ist, sich mit der sportlichen Entwicklung Zeit zu lassen und Höhepunkte genau zu planen.“

Nach den Österreichischen Meisterschaften im Halbmarathon am 27. April ist der Wien Marathon das nächste Ziel. Und im Herbst ein weiterer Marathon. Gradwohls Marathonbestzeit aus dem Vorjahr steht bei 2:40:39. Aber die Zeiten ändern sich.

• andreas maier •

30. März 2003, Wien: 3. LCC Wien Eisbärlauf
MÄNNER (21,1 km): 1. Helmut Reinfeldt (LCC Wien) 1:13:08, 2. Fritz Lange (LC Villach, 1. M 40) 1:13:15, 3. Max Wenisch (LCC Wien, 2. M 40) 1:13:25. **FRAUEN** (21,1 km): 1. Eva-Maria Gradwohl (Happy Lauf Anger) 1:13:25, 2. Monika Gasser (ÖSV, 1. W 40) 1:32:35, 3. Susanne Brunner (Kw Sedlak) 1:37:41. **MÄNNER** (7 km): 1. Herbert Köberl (ASKO Hainfeld) 22:44, 2. Helmut Schmuck (LCC Wien, 1. M 40) 22:50, 3. Reinhard Kiefer (HSV Mar. Wr. Neustadt) 22:51. **FRAUEN** (7 km): Lisa Hütthaaler (Steinbrückl) 28:29, 2. Bettina Sax (LCC Wien, Jg. 92) 30:18, 3. Jacqueline Kallina (LCC Wien, Jg. 90) 30:34. (Gesamt 395 im Ziel)

www.pentek-timing.at
PENTEK timing
DIE ZEIT LÄUFT...



Eva-Maria Gradwohl: Halbmarathon-Bestleistung als hervorragende Ausgangsposition für den Wien-Marathon.
Bild: marf

Österreichische Halbmarathon-Bestleistung Frauen

1:26:02	Theresia Stöbich	23.9.1984	Linz
1:24:11	Monika Frisch	2.6.1985	Mondsee
1:22:06	Monika Frisch	20.7.1985	Ybbs
1:17:08	Sabine Stelzmüller	4.4.1992	Wels
1:16:56	Elisabeth Rust	5.9.1993	Pinkafeld
1:15:35	Anna Haderer	24.3.1996	Wien
1:13:42	Anna Haderer	22.9.1996	Wels
1:13:25	Eva-Maria Gradwohl	30.3.2003	Wien

• adwo •

Linz Marathon:

Eiskaltes Drama

LINZ. Marathon, die Zweite: Ein Schritt entschied das Rennen an der Spitze. Insgesamt knapp 5.500 Teilnehmer, davon 1.200 über die 42,195 Kilometer, haben die Österreichische Marathonsaison eingeläutet. Eiswind und Kälte waren die größten Gegner der LäuferInnen, das Publikum zum Schluss die wichtigste Unterstützung.

Unerwartetes passiert. Zum Beispiel, dass erst nach 4 Stunden und 18 Minuten die ersten Schneeflocken auf den Linzer Hauptplatz gefallen sind. Graupelschauer und Wintergewitter waren angesagt, sie kamen nicht; eisiger Wind machte den Läufern genug zu schaffen.

Unerwartet war auch, dass ein Tempomacher bis Kilometer 37 das Marathonrennen anführt, und dann NICHT gewinnt. Evgeny Bozhko hat es so gemacht. Der Ukrainer schien die ganze Zeit über souverän.

Manchmal hatte er geradezu spielerisch zehn Meter Vorsprung herausgeholt und musste seinen Mitläufern an der Spitze immer wieder warten. Eben bis Kilometer 37. Dort stieg er aufs Motorrad um und ließ sich in Trikot und kurzen Hosen zum Ziel chauffieren.

Schnelle Zeiten mit Dramatik

Joseph Mareng, der einzige an der Spitze verbliebene Athlet, musste hingegen weiterlaufen. Eine Zeit von 2:10 Stunden oder gar darunter war nicht mehr drinnen, der Vorsprung auf Andrej Naumov, seinen nächsten Verfolger, schien mit zwei Minuten sehr komfortabel. Also nichts überstürzen. Naumov aus der Ukraine hatte nach 30 Kilometern den Anschluss an Mareng verloren, nach 42,1 Kilometern fand er ihn jedoch wieder. 100 Meter mussten die Entscheidung bringen. Eine letzte kleine Kurve, bei der die Führungsfahrzeuge die Strecke verließen, sorgte für Irritation - und plötzlich war Naumov an der Spitze. Der Vorjahreszweite lief mit der Sensation vor Augen, Mareng schaltete blitzschnell, sprintete vorbei und durchriss in 2:13:37 Stunden das Zielband, 17 Sekunden über dem Streckenrekord, zeitgleich mit Naumov, aber einen Schritt vor ihm. Günther Vogl, Manager des Siegerduos, hält zwei kleine Stoffpakete in der Hand: „Ich wollte ihnen zum Zieleinlauf Fahnen geben“, so der Mann aus Altötting. „Aber wenn's so knapp hergeht, ist das nicht drin.“



Sonne, Wind, Kälte und Ausdauervermögen: Linz lockte insgesamt 5.500 LäuferInnen an.
Bild: PLOHE

Zufriedene Österreicher

Es dauert länger, bis die nächsten ins Ziel kommen. Vitaly Melzaev, ein weiterer Ukrainer, wird Dritter. Erich Kokaly erreicht als bester Österreicher in 2:22:50 den vierten Platz - einer der wenigen Top-Läufer in langer Kleidung. „Ich hab in der Früh den Gerhard Hartmann gefragt, was ich anziehen soll. Er hat gesagt: Natürlich kurz! Dann bin ich vor die Tür und hab mir gedacht: Unbedingt lang!“ Leichtfüßig sieht er aus, nicht verausgabt, schließlich soll es beim Wien Marathon Ende Mai noch besser gehen: „Am Anfang war Max Springer bei mir, aber ab Kilometer 5 bin ich allein gelaufen.“ Alleine mit und gegen den Wind, durch oftmals leere Straßenzüge. Als bester Oberösterreicher und zweitbest-

er Österreicher kam überraschend Christian Auer am Hauptplatz an. Der 25-jährige aus Summerau lief lange in einer Gruppe mit den beiden führenden Frauen und erreichte eine Zeit von 2:33:35. Seit zweieinhalb Jahren trainiert er gezielt, im Vorjahr ist er in Graz bereits 2:32 gelaufen - „aber dieser Erfolg zählt für mich mehr.“ Hochzufrieden geht er im Zielbereich auf und ab, reckt seine Faust in die Luft, während bei vielen anderen der Marathon energieleere Tunnelblicke erzeugt hat. Erfolg macht eben leicht.

Streckenrekord

Auch Elena Fadeeva hatte Grund zum Jubeln. Die Ukrainerin lief als fast einzige im Feld praktisch idente Marathonhälften. Auf 1:16:29 ließ sie 1:16:34 folgen, und verbesserte damit



Dramatik pur: Im Sprint entschied Joseph Mareng den Linz Marathon vor Andrej Naumov.
Bild: PLOHE

den Streckenrekord der Premiere im Vorjahr um über zehn Minuten auf starke 2:33:05. Die Kälte mag nicht angenehm sein, aber ein Hindernis für schnelle Zeiten ist sie nicht - auch Hartmann, Radcliffe und Khannouchi haben bei Tiefsttemperaturen Marathonrekorde gelaufen.

Carina Lilge-Leutner war in 3:06:01 die Schnellste der Österreicherinnen und Dritte des Feldes: „Meine Vorbereitung war gut und ich wollte wieder einmal unter drei Stunden. Gegen den Wind war es schwierig, aber mit meinem Lauf und dem dritten Platz kann ich zufrieden sein.“

Über die halbe Distanz, mit knapp 2.400 Finishern der teilnehmerstärkste Bewerb, war Vorjahressieger Gabriel Kiprono wieder voran. Landesmeisterschaftschren holte sich Franz Ell-

mauer. In Umkehrung des Ergebnisses der OÖ Crosslauf-Meisterschaft gewann er fünf Sekunden vor Thomas Aichbauer. Bei den Frauen konnte Viola Bor als Siegerin unter 1:15 Stunden bleiben, OÖ. Landesmeisterin Ulli Puchner erreichte als Dritte das Podest.

Kürzere Strecken gewinnen

1.175 Linzläufer absolvierten den Marathon und wurden am Hauptplatz in die golden-silbernen Folien gehüllt, 337 weniger als bei der Debütveranstaltung. Gewachsen sind hingegen der Halbmarathon, der Staffellaufe am Vortag. Insgesamt wurden an die 5.500 Finisher registriert - ein Plus von etwa 800 LäuferInnen. Ein Trend zeigte sich in Linz: Der Marathon zieht zwar als Name, aber die kürzeren Strecken ziehen bei den

Läufern. Viel wurde unternommen im Vorfeld, von Organisation und Medien, den Oberösterreichischen Nachrichten und dem regionalen ORF, um den Lauf zum Lauffest zu machen und das Publikum an die Strecke zu locken. Der Kurs wurde auf den letzten sieben Kilometern in die Innenstadt verlegt, mit Showbühnen, Gewinnspielen und Gastronomie für die Zuschauer. In der Landstraße und am Hauptplatz hatte man Erfolg. Auch noch nach viereinhalb Stunden wurden auf dem Schlusskilometer die Läufer trotz Eiskälte gefeiert und angefeuert. Wie hätte die Stimmung bei höheren Temperaturen ausgesehen? Die Linzer Lauferevents der kommenden Jahre werden es den Läufern und Zuschauern - hoffentlich - weisen.

• rene van zee •
• andreas maier •

Linz, 6. April 2003:

2. OMV Linz Marathon

MÄNNER: 1. Joseph Mareng (KEN) 2:13:37, 2. Andrej Naumov (UKR) 2:13:37, 3. Vitaly Melzaev (UKR) 2:20:15, 4. Erich Kokaly (LC Villach) 2:22:50, 5. Christian Auer (SV Gallneukirchen) 2:33:35, 6. Max Springer (LGAU Pregarten) 2:34:29.

FRAUEN: 1. Elena Fadeeva (UKR) 2:33:05, 2. Emily Kimuria (KEN) 2:40:55, 3. Carina Lilge-Leutner (LCC Wien) 3:06:01, 4. Leopoldine Rammerstorfer (Club OÖ Landesreg.) 3:12:43, 5. Paula Knoll-Rumpl (Gady's Running Team, 1. W 45) 3:15:40.
(1.175 im Ziel)

Staffelmarathon

MÄNNER: Oteo Hellas (Christos Sotiropoulos, Christos Toulas, Nikos Vardalas, Georgios Miliaris) 2:27:25.

FRAUEN: U. Feldkirchen (Martina Brunner, Rosemarie Engleder, Claudia Mathe, Manuela Sachsenhofer) 3:22:06.

MIXED: Nonamerunners (Thomas Kerschbaumer, Ingrid Gassner, Adolf Niedermayr, Ronald Gangl) 2:53:57.

FIRMEN: Energie AG (Gerald Hübsch, Manfred Brunenthaler, Christian Federspiel, Christian Haas) 2:41:48.

(294 Teams im Ziel)

Halbmarathon

MÄNNER: 1. Gabriel Kiprono-Kimutai (KEN) 1:06:36, 2. Maxim Yanishevskyy (UKR) 1:07:57, 3. Christian Kremslehner (LCC Wien) 1:10:57.

FRAUEN: 1. Viola Bor (KEN) 1:14:54, 2. Joyce Kandie (KEN) 1:15:24, 3. Ulrike Puchner (Trirun Linz) 1:20:14.
(2.401 im Ziel)

OÖLV Halbmarathonmeisterschaften

MÄNNER: 1. Franz Ellmauer (LG WSV St. Wolfgang) 1:11:15, 2. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 1:11:20, 3. Willi Wagner (SK Vöest, 1. M 45) 1:12:40. M 35: Günter Strachon (Sport Hrinkow) 1:12:50. M 40: Lutz Michaelis (Trirun Linz) 1:14:12. M 45: M 50: Alois Puchner (LGAU Pregarten) 1:14:46. M 55: Rudolf Gatzl (U. Neuhofen) 1:26:00. M 0: Erwin Stelzmüller (LCAV doubrava) 1:34:14. M 65: Wilhelm Blum (SK Vöest) 1:27:32. M 70: Rudolf Opperl (ASKO Marchtrenk) 1:46:44.

FRAUEN: 1. Ulrike Puchner (Trirun Linz) 1:20:14, 2. Franziska Gruber (SK Vöest, 1. W 35) 1:27:00, 3. Sigrid Bumberger (SV Gallneukirchen) 1:27:23. W 40: Frieda Lackner (TVN Zisser Kronstorf) 1:28:09. W 45: Johanna Schimpl (U. Neuhofen) 1:42:01. W 50: Erika Gatzl (U. Neuhofen) 1:36:10. W 55: Franziska Siebmayer (Hrinkow Steyr) 1:44:57.

www.pentek-timing.at

PENTEK timing
DIE ZEIT LÄUFT

Schrittweise ins Ich Neuland

• christine illetschko •

Ein Orientierungslauf macht das Vertraute plötzlich fremd.

Es ist ein wundervoller Frühlingmorgen in den ich - Sonntags noch nicht putzmunter - hineinstolpere. Endlich streicht der Wind wieder lau über meine Wangen. Der Tau glitzert im Sonnenlicht auf den wieder erwachten winzigen Blättern an Ästen und Zweigen. Vogelgesang begrüßt wie ich den Abschied des Winters. Erste Blumenwagen sich aus dunkler, feuchter Erde. Besonders hier im Wiener Donaupark gibt es, von Gärtnerhänden sorgsam gepflanzt, eine Vielzahl davon. Vor mir liegt in sanftem Grün die Wiese rund um den Donauturm, einem der Wahrzeichen Wiens. Das leise Tap, Tap, Tap meiner Schritte und mein gleichmäßiger Atem verschmelzen mit den Geräuschen der Natur ringsum. Ab und zu raschelt ein Vogel im Laub. Ich nütze diesen freien Tag, um meine längste Trainingseinheit der Woche zu absolvieren. Mein Blick fällt auf das Bienenhaus zu meiner Rechten, und unwillkürlich fällt mir ein Bewerb besonderer Art ein, an dem ich hier teilgenommen hatte.

Vereinsmeisterschaften im Orientierungslauf - in einem Gebiet, in dem ich jahrelang wöchentlich trainierte, das ich wie meine Westentasche kannte, das konnte doch kein Problem sein. Dachte ich!

Landkarte ist nicht gleich Landkarte

Meine erste Ernüchterung trat nach dem Erhalt der Streckenkarte ein, die für mich mit einer normalen Straßen- oder Landkarte nur wenig Ähnlichkeit hatte. Die Stationen, die es anzulaufen galt, waren zwar markiert,

erschieden mir aber trotz Kurzeinschulung im Kartenlesen fremd. Ich befand mich offenbar auf Neuland. Das konnte doch nicht sein, ich kannte jeden Stein hier, jede Biegung, jeden Brunnen oder Teich. Ich musste mich irren. Schau genauer! Konzentriere dich! Es galt aber nicht nur die Punkte zu finden und sie in eine Punktekarte einzutragen. Wollte ich vorne mit dabei sein, musste ich ganz nebenbei auch noch schneller laufen als die anderen. Der Startschuss fiel in Abständen von dreißig Sekunden, um Teamarbeit zu vermeiden. Schon war ein Drittel des Feldes unterwegs. Wie Osterhasen jagten sie kreuz und quer durch den Park. Ich versuchte mich an einigen von ihnen zu orientieren, vergeblich. Immer näher kam mein Moment der Wahrheit. Hartnäckig weigerte ich mich anzuerkennen, dass die mir vertraute Umgebung derart fremd sein sollte, nur weil ich sie aus einer anderen Perspektive betrachten musste.

Wo finde ich den richtigen Weg?

In meiner ersten Panik wusste ich kaum, ob ich mich nach dem Start nach rechts oder links wenden sollte. Ich begann die Orientierungsläufer zu bewundern, für diese hatte der Bewerb sozusagen den Schwierigkeitsgrad für Babys. Die Anlaufpunkte waren zum Glück auch mit Worten beschrieben, aufschlussreich wie: „Links nach dem großen Baum“, oder „rechts hinter dem Busch nach der Wegkreuzung“. „Was machen Orientierungsläufer, die Lesebrillen benötigen?“, fragte ich mich im Stillen.



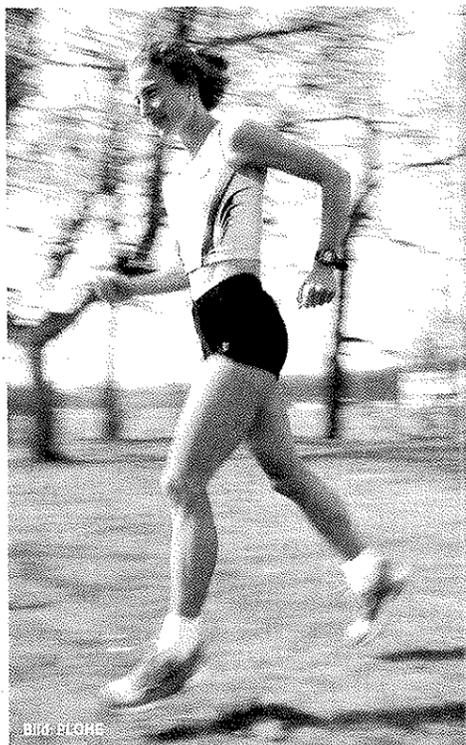
Verzweifelt versuchte ich, irgendetwas Vertrautes zu finden. Mein Blick blieb an der roten Jacke eines Vereinskollegen haften. Ob das eine Möglichkeit war? Nur - die Herren hatten mehr Punkte anzulaufen und auch in anderer Reihenfolge. Naja, mal sehen! Ich sprintete so schnell mich meine Beine trugen von einem Punkt zum nächsten, wobei das Laufen in diesem Fall, obwohl ich nach Luft rang und das Blut in meinem Kopf hämmerte, die leichtere Übung war. O.K. ich hatte den Punkt hinter dem Brunnen gefunden, aber der nächste konnte sich doch unmöglich mitten im Teich befinden. Ich rannte, keuchte, versuchte zu kombinieren, zu erraten, welche Stelle gemeint war. Wo leuchtete das Rot der Jacke meines Vereinskollegen? Gleichzeitig durfte ich die Karte nur in eine gewisse Richtung drehen, sonst würde ich die Orientierung komplett verlieren.

Neuland

Neuland, gerade hier an einem vertrauten Ort. Das hätte ich nie für möglich gehalten. Ähnlich wie im Leben: Du denkst, du kennst einen Menschen, kennst eine Situation, doch plötzlich Neuland. Ich rannte weiter, quer über Wiesen, zwischen Sträuchern, um Hecken zum Bienenhaus. Wo befand sich dieser Punkt, nicht davor, nicht dahinter! Ich wurde nervös. Endlich hatte ich ihn gefunden und winkte einem suchenden Teilnehmer helfend zu, auch ich war über jeden Hinweis dankbar. Nur noch zwei Punkte, die Anspannung war viel zu groß, um die Müdigkeit in meinen Beinen zu merken. Wie weit lag ich hinten? Oder lag ich vorne? Zwei Damen hatte ich überholt, aber durch

den versetzten Start mangelte es mir am nötigen Überblick. Noch fünfhundert Meter trennten mich vom klar erkennbaren Ziel. Ich rannte, steigerte mein Tempo, mobilisierte alle Reserven. Wenn ich etwas mache, dann bestmöglich! Noch drei, zwei Schritte - mit rotem Kopf und außer Atem drückte ich den Herren der Zeitnehmung im Ziel meine Punktekarte in die Hand. Es war vorbei. Schon Minuten später wusste ich, ich hatte, nicht zuletzt durch die rote Jacke meines Kollegen, gesiegt. Rückblickend wurde mir eines klar: Für Orientierungsläufe bin ich nicht geschaffen...

Heute habe ich es nicht eilig, heute geht es um Grundlagenausdauer. Allmählich füllen Spaziergänger den Park, Kinderlachen dringt an meine Ohren. Immer wieder begegnen mir Gleichgesinnte, die wie ich hier ihre Runden ziehen. Wir lächeln, nicken einander zu und sind uns einig: An Tagen wie diesen macht Laufen besonders viel Freude.



BIRD ELORE

TELEGRAMM

STRASSENLAUF ÖSTERREICH

23. Februar 2003, Wien:

LCC Eisbär-Lauf:

MÄNNER (21,1 km): 1. Andreas Lindner (LCC Wien) 1:11:13, 2. Christian Auer (SV Gallneukirchen) 1:13:30, 3. Helmut Reinfeldt (LCC Wien) 1:14:02, 4. Fritz Lange (LC Villach, 1. M 40) 1:14:35, 5. Josef Dögl (Wien) 1:15:03, M 50: Anton Schöllberger (LCC Wien) 1:21:04, M 60: Robert Vavra (U. Perchtoldsdorf) 1:34:02, M 70: Franz König 2:13:22.

FRAUEN (21,1 km): Carina Lilge-Leutner (LCC Wien, 1. W 40) 1:28:28, 2. Susanne Brunner (KW-Sedlak) 1:32:38, 3. Monika Gasser (OSV) 1:34:31, 4. Sandra Teuffl (Euratsfeld, 1. W 20) 1:34:35, W 50: Brigitte Ichmann (Wien) 1:52:43.

MÄNNER (7 km): 1. Thomas Heigl (LCC Wien) 22:14, 2. Gerhard Aminger (LC Horitschon, 1. M 40) 23:07, 3. Helmut Schmuck (LCC Wien) 23:09.

FRAUEN (7 km): 1. Doris Friesenbichler (LC Quicky, 1. W 40) 29:12, 2. Verena Braun (LC Quicky) 30:11, 3. Gabriele Berghofer (VSC ASVO Wien) 30:42, 4. Hermine Amtmann (Gols, 1. W 50) 31:22.

2. März 2003, Krems: Die 30 km von Krems

MÄNNER: 1. Max Wenisch (LCC Wien, 1. M 40) 1:52:24, 2. Johann Schmalzer (Der Fisch-Mödling, 1. M 45) 2:01:42, 3. Christian Tauschek (Peuerbach, 1. M 30) 2:02:24, M 50: Josef Bichler (Tri Team Braunau) 2:09:28.

M 55: Ludwig Marat (LCC Wien) 2:06:33, M 60: Heinz Polena (LC Wienerwaldsee) 3:01:24.

FRAUEN: 1. Brigitte Geiger (LCC Wien, 1. W 45) 2:30:14, 2. Renate Schneider (Wien, 1. W 30) 2:41:59, 3. Anneliese Bichler (Tri Team Braunau) 2:52:28, W 40: Inge Lederbauer (LC Waldviertel) 2:58:58.

16. März 2003, St. Florian: Frühlingslauf

MÄNNER (9,5 km): 1. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 28:43, 2. Florian Dürr (SVSG Lunz/See) 28:58, 3. Hans Hopfner (GER, 1. M 40) 29:03, 4. Max Springer (LG AU Pregarten, 2. M 40) 29:20.

JUGEND (5 km): Mario Pichler (Linz) 16:27.

SCHÜLER (5 km): Matthias Doppler (IGLA long life, Jg. 91) 17:03.

FRAUEN (9,5 km): 1. Franziska Gruber (SK Vöest) 35:46, 2. Karin Gaberc (Intersport Steyr) 35:52, 3. Frieda Lackner (TVN Kronstorf, 1. W 40) 36:55.

JUGEND (5 km): Julia Kastner (TVN Kronstorf) 22:23.

SCHÜLER (5 km): Daniela Hofer (TVN Kronstorf) 20:30.

www.pentek-timing.at

22. März 2003, Leonding:
10-Meilen-Lauf
MÄNNER (16,1 km): 1. Gerd Frick (LCC Wien) 53:35, 2. Josef Hartl (TSV Mattigham) 54:21, 3. Hubert Jahn (U.

Naturfabrik Ahorn) 54:36, M 40: Lutz-Dieter Michaelis (Trirun Linz) 55:28, M 50: Alois Puchner (LG AU Pregarten) 56:12, M 60: Franz Magloth (RT Haag) 1:08:25, M 70: 1. Erhard Fulber (GER) 1:20:29, 2. Kai Hametner (Leichtathletik Linz) 1:42:15.

Kurzstrecke (4,5 km): Florian Dürr (SVSG Lunz/See) 14:45.

FRAUEN (16,1 km): 1. Ulrike Puchner (Trirun Linz) 1:01:55, 2. Margarete Kroiss (ASV Salzburg) 1:05:28, 3. Irmi Kubicka (LG AU Pregarten, 1. W 40) 1:07:25, W 50: Ilse Haider (Leonding) 1:13:43.

Kurzstrecke (4,5 km): Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 17:31.

www.pentek-timing.at

30. März 2003, Graz:
Murpromenaden Halbmarathon

MÄNNER: 1. Stephen Tapala (KEN) 1:05:30, 2. Alexander Sitkovskyy (UKR) 1:08:42, 3. Jürgen Plechinger (Plechis Power Team) 1:11:02, 4. Gernot Seidl 1:13:11, 5. Günther Pumphösl (KSV Triathlon) 1:13:42.

FRAUEN: Tijana Pavicic (CRO) 1:25:16, 2. Barbara Pointner (Bad Hofgastein, 1. W 40) 1:29:20, 3. Petra Pirker (Graz) 1:31:59.

(1.133 im Ziel)

www.pentek-timing.at

6. April 2003, Wien:
Wien Energie Halbmarathon

MÄNNER: 1. Elijah Kipruto-Sang (KEN) 1:04:04, 2. Stephen Tapala (KEN) 1:05:51, 3. Alexej Rubalchenko (UKR) 1:09:29, 4. Ronald Smetacek (LCC Wien) 1:14:26.

FRAUEN: 1. Jackie Cheptoo (ETH) 1:20:24, 2. Evelyn Kimuria (KEN) 1:21:02, 3. Daniela Bidmon (LCC Wien) 1:25:07.

(1.556 beim Halbmarathon im Ziel, 285 beim Fun-Run)

www.pentek-timing.at

9. Februar 2003, Tokyo / JPN:
Marathon

MÄNNER: 1. Zebedayo Bayo (TAN) 2:09:07, 2. Shigeru Aburaya (JPN) 2:09:30, 3. Noriaki Igarashi (JPN) 2:10:11, 17. Ronaldo da Costa (BRA) 2:20:57.

www.pentek-timing.at

Radcliffes nächster Rekord
2003 könnte erneut ein außerordentliches Jahr im Frauen-Langstreckenlauf werden. Paula Radcliffe ist jedenfalls in der Form dazu - in besserer Form als im Vorjahr, wie sie selbst sagt. In Puerto Rico startete sie mit einer Weltbestleistung von 30:21 Minuten über 10 Kilometer in die Straßensaison, und das bei Temperaturen von über 25° C (Durchgangszeiten: 3 km in 8:53 - 5 km in 14:48). 120.000 Dollar Preisgeld gab es dafür. Das Training der 29-jährigen Britin ist völlig

ausgerichtet auf den London Marathon, wo sie ihren eigenen Weltrekord von 2:17:18 angreifen will. Für die Freiluft-WM in Paris überlegt Radcliffe einen Doppelpart über 5.000 und 10.000 Meter, für die Olympischen Spiele 2004 in Athen spricht sie vom herausfordernden Double 10.000 Meter und Marathon.

23. Februar 2003, San Juan / Puerto Rico: „World's Best 10 km Road Race“

MÄNNER: Hendrick Ramaala (RSA) 28:16, 2. Linus Maiyo (KEN) 28:16, 3. Robert Cheruiyot (KEN) 28:23, 5. Paul Tergat (KEN) 28:31.

FRAUEN: 1. Paula Radcliffe (GBR) 30:21 (WR), 2. Asmae Leghzaoui (MAR) 31:36, 3. Esther Kiplagat (KEN) 32:53.

2. März 2003, Los Angeles / USA: Marathon

Ein Marathon unter 2:30 mit 47 Jahren! Tatyana Pozdnyakova knackte als bisher älteste Frau jene Marke, die früher als Schwelle zur absoluten Weltklasse gegolten hat. Die zweite Rennhälfte legte die Ukrainerin in allerbemerkenswertesten 1:13:18 zurück.

MÄNNER: 1. M. Yatch (KEN) 2:09:52.

FRAUEN: 1. Tatyana Pozdnyakova (UKR) 2:29:40.

2. März 2003, Lake Biwa / JPN: Marathon

MÄNNER: 1. Japhet Kosgei (KEN) 2:07:39, 2. Antonio Pena (ESP) 2:07:59, 3. Masakazu Fujiwara (JPN) 2:08:12.

9. März 2003, Nagoya / JPN: Int. Frauenmarathon

1. Takami Ominami (JPN) 2:25:03, 2. Risa Hagiwara (JPN) 2:28:14, 3. Irina Bogacheva (KGZ, Jg. 1961) 2:28:17.

16. März 2003, Lissabon / POR: Halbmarathon

MÄNNER: 1. Martin Lei (KEN) 1:00:10, 2. Hendrick Ramaala (RSA) 1:00:14, 3. Robert M. Cheruiyot (KEN) 1:00:24, 6. Rodgers Rop (KEN) 1:00:50, 7. Paul Tergat (KEN) 1:00:51.

FRAUEN: 1. Derartu Tulu (ETH) 1:09:20, 2. Leah Malot (KEN) 1:09:47, 3. Joyce Chepchumba (KEN) 1:09:53. (69 m Höhendifferenz)

16. März 2003, Seoul / KOR: Dong-A Marathon

MÄNNER: 1. Gert Thys (RSA) 2:08:42, 2. Ji Young-Joon (KOR) 2:08:43, 3. Jimmy Muindi (KEN) 2:08:53.

FRAUEN: 1. Zhang Shujing (CHN) 2:23:18, 2. Worknesh Tola (ETH) 2:25:42.

22. März 2003, Prag / CZE: Halbmarathon

Streckenrekord, persönlicher Rekord und damit auch slowenischer Rekord für Cross-Europameisterin Helena Javornik eine Woche vor ihrem Start bei der Cross-WM.

MÄNNER: Fred Kiprop (KEN) 1:02:47.

FRAUEN: 1. Helena Javornik (SLO) 1:11:03, 2. Olivera Jevtic (YUG) 1:11:07, 3. Alice Chelangat (KEN) 1:11:24.

www.pim.cz

Guter 10er von Buchleitner
Wolfgangsee-Streckenrekordler Barnabas Kenduyyo war nicht zu biegen, aber mit dem dritten Platz

am Dresdner Kopfsteinpflaster gab Michael Buchleitner ein kräftiges wettkampfsportliches Lebenszeichen von sich: „Ich bin direkt von zwei Wochen Trainingslager in Portugal gekommen, war daher nach vielen Kilometern nicht ganz frisch. Aber dieses Ergebnis ist sehr zufriedenstellend.“ Nächstes Ziel: Halbmarathon in Paderborn am 19. April, dann wird entschieden, ob in der ersten Jahreshälfte noch ein Marathonstart drin ist.

„Ich lass mir keinen Druck machen, denn wenn ich laufe, dann will ich es wirklich gut machen.“

22. März 2003, Dresden / GER:
13. Int. City Lauf

MÄNNER (10 km): 1. Barnabas Kenduyyo (KEN) 28:50, 2. Joel Kiplimo Kemboi (KEN) 29:19, 3. Michael Buchleitner (AUT) 29:27, 4. Andrej Naumov (UKR) 29:38, 5. Christian Knoblich (GER) 29:56.

FRAUEN (10 km): 1. Claudia Dreher (GER) 33:33, 2. Alena Mocariova (GER) 34:23, 3. Aniela Nikiel (POL) 35:37.

www.leichtathletik-dresden.de

23. März 2003, Rom / ITA: Marathon

MÄNNER: 1. Frederick Cherono (KEN) 2:08:47, 2. Noah Bor (KEN) 2:08:48, 3. Alberico Di Cecco (ITA) 2:08:53.

FRAUEN: 1. Gloria Marconi (ITA) 2:29:35, 2. Simon Staicu (HUN) 2:32:15.

www.maratonadiroma.it

5. April 2003, Mailand / ITA: Stramilano Halbmarathon

MÄNNER: 1. John Yuda (TAN) 60:25, 2. Patrick Ivuti (KEN) 60:53, 3. Martin Sulle (TAN) 61:33, 6. Sergiy Lebid (UKR) 61:51

Marathon-Europarekord in Paris

Zum Auftakt der Marathonsaison in Europa stellte in Paris der Franzose Benoit Zwierzchlewski als Zweiter des Rennens mit 2:06:36 den Europarekord von Antonio Pinto (London 2000) ein. Der Sieg ging an Mike Rotich, gleich vier Athleten blieben unter 2:07 Stunden!

6. April 2003, Paris / FRA:
Paris Marathon

MÄNNER: 1. Mike Rotich (KEN) 2:06:33, 2. Benoit Zwierzchlewski (FRA) 2:06:36 (ER), 3. Wilson Onshare (KEN) 2:06:47, 4. Driss El Himer (FRA) 2:06:48.

FRAUEN: 1. Beatrice Omwanza (KEN) 2:27:44, 2. Rosaria Gonzalez (ITA) 2:27:48, 3. Banuella Mrashani (TAN) 2:29:13.

6. April 2003, Berlin / GER: Berlin Halbmarathon

MÄNNER: 1. Paul Kirui (KEN) 61:05, 2. Robert Cheboror (KEN) 61:55, 3. James Kwamba (KEN) 61:56, 7. Moses Tanui (KEN) 63:40, 9. Janne Holmen (FIN) 64:20, 40. Christian Hohenwarter (AUT) 1:13:01.

FRAUEN: 1. Magdaline Chemjer (KEN) 71:12, 2. Lenah Cheruiyot (KEN) 72:00, 3. Carmen Siewert (GER) 73:55.

(10.794 im Ziel)

www.berlin-marathon.com

Die Quali am Berg

Bereits Anfang Juli steigt in Italien die Berglauf-EM. Österreich will die im Vorjahr gewonnene Medaille verteidigen und ein komplettes Team schicken. Bei den Staatsmeisterschaften in Itter fällt die (Vor-)Entscheidung zur Qualifikation.

Erstmals wurde im Vorjahr aus der European Trophy eine von der EAA offiziell anerkannte Berglauf Europameisterschaft. Auf Madeira holte Österreichs Herrenmannschaft auf dem Berglauf-Bergab-Kurs Silber. Eine Vorgabe, die als Gradmesser gilt: „Wir haben eine Medaille zu verteidigen“, so ÖLV-Berglaufreferent Ernst Künz, „und mit diesem Ziel fahren wir auch nach Italien.“ Am 6. Juli wird in Trento, 60 Kilometer südlich von Bozen, die zweite Berglauf-EM ausgetragen, und zwar ausschließlich bergauf. Österreich will mit vollständigen Teams anreisen, d.h. vier Männer, vier Frauen, drei männliche und zwei weibliche Junioren. Wer die 14 Athleten sind, wird vom Berglauf-Führungsteam rund um Künz und Helmut Schmuck intern entschieden.

Gesamtbild entscheidet

Als wichtigstes Kriterium gelten die Staatsmeisterschaften im tirolerischen Itter am 9. Juni vier Wochen vor der EM. „Wenn alle Athleten am Start sind, wird man die ersten vier nehmen“, gibt Künz die Richtung vor. Sollte jemand z. B. kurzfristig krank sein, werden auch andere Faktoren zählen: „Es geht um das Gesamtbild und welche Chancen ein Athlet bei der EM hat. Der Toni Giger stellt bei den Skirennen auch nicht einfach nach der Weltcupplatzierung auf.“ Die EM-Startplätze sind jedenfalls sehr begehrt; mit Jürgen Plechinger und Hans Kogler haben

neben dem Team der jüngsten Zeit zwei alte neue Gesichter ihr Berglauf-Interesse bekundet. Etwas weiter weg, räumlich und zeitlich, liegt derzeit noch die World Trophy. Am 20./21. September wird in Alaska bergauf bergab gelaufen. Der Qualifikationsmodus ist noch nicht geklärt. Ein eigenes Qualifikationsrennen auf einer Bergauf-Bergab-Strecke wird es voraussichtlich nicht geben. Als Richtlinie könnte, so Ernst Künz, der Großglockner-Berglauf in Heiligenblut genommen werden, einer von sechs Bewerben der nunmehr vereinigten Grand-Prix-Serie.

• andreas maier •

TELEGRAMM

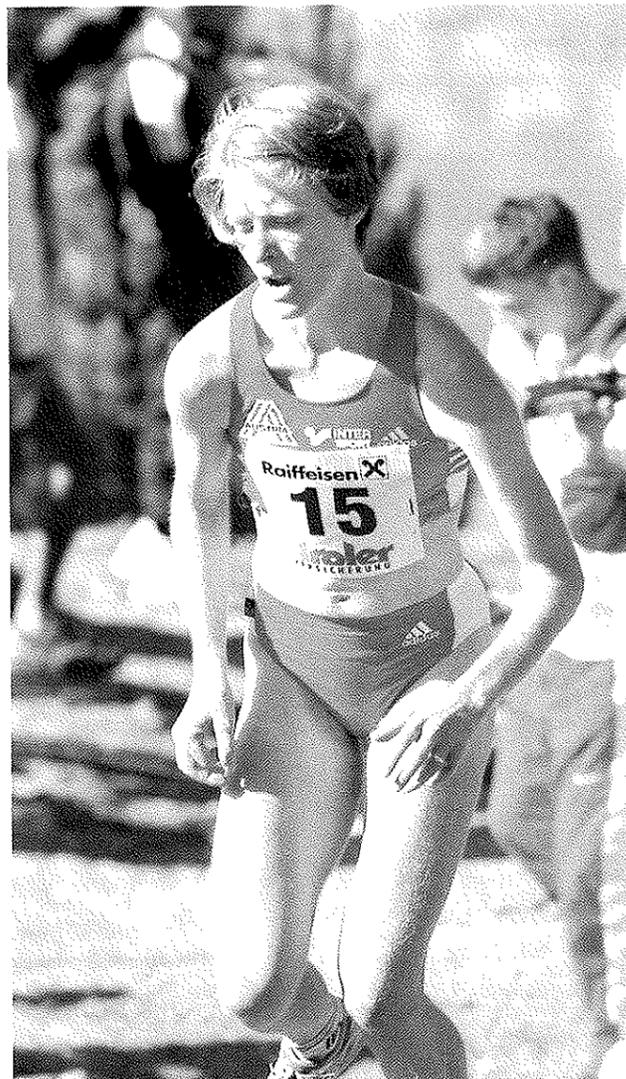
29. März 2003, Aschau
BLV-Berglaufmeisterschaften

Das Veranstalterteam des LAC Raika Aschau rund um Rainer Schuch und Rudi Hochwarter und die Sportler waren mit sonnigem Frühlingwetter bestens bedient. 120 Teilnehmer kamen zum 5. Int. Aschauer Berglauf, den Gerd Frick (LCC Wien) mit Streckenrekord von 41:00 Minuten für sich entscheiden konnte. Die gleichzeitig ausgetragenen Burgenländischen Berglaufmeisterschaften gewannen auf dem 10,75 km Rundkurs Gernot Kerschbaumer und Petra Polster.

MÄNNER (10,75 km, HD 440 m): 1. Gernot Kerschbaumer (HSV Pinkafeld) 45:40, 2. Stephan Varga (LAC Aschau) 48:01, 3. Oliver Pendl (HSV Pinkafeld) 50:02. Masters: Eduard Holzer (LC Horitschon) 48:26.
FRAUEN (10,75 km, HD 440 m): 1. Petra Polster (LT Burgenland) 58:51, 2. Karina Mayer (LC Horitschon) 1:02:32, 3. Elisabeth Hochwarter (LAC Aschau) 1:10:21. Masters: Erika Koch (LAC Aschau) 1:14:06.

www.blv.de

www.leichtathletik.co.at



Andrea Mayr zählt neben Cornelia Heinzle zu den Berglaufhoffnungen!

Bild: Michael Mayr

FitLike
fit und vorn
<http://www.fitlike.at/fitlike>

Jugend-Weltmeisterschaften: Erfahrungsgeladene Gedanken zum Niveau der Weltjugendathletik

Kamilla Skolimowska - Olympiasiegerin im Hammerwurf, Veronica Campbell - Olympia-Silbermedaillengewinnerin in der 4x100m Staffel Jamaikas, Anna Chicherova - Hallen WM-Bronzemedaillengewinnerin im Hochsprung, Yelena Isinbayeva - Vizehallenweltmeisterin im Stabhochsprung, Mark Lewis-Francis - Juniorenweltrekordhalter im 100m Lauf, Darrel Brown - WM-Bronzemedaillengewinner mit der 4x100m Staffel Trinidads, etc... Was haben diese Athleten gemeinsam? Sie alle waren Jugendweltmeister oder Medaillengewinner bei einer der beiden ersten Jugend-Weltmeisterschaften, Bydgoszcz 1999 oder Debrecen 2001!

Vom 10 bis 13. Juli findet im frankokanadischen Sherbrooke die 3. Jugend-WM statt. Die 1.370 Athleten aus 166 Nationen von Debrecen werden wohl genauso übertroffen werden wie einige der Siegerleistungen. Und wieder werden wir über das Aussehen so mancher „Jugendlicher“ staunen und wohl wird auch heuer wieder ein kleines, feines ÖLV-Team den entsprechenden Beitrag Österreichs zu dieser WM liefern! Eine Frage scheint dabei ein ständiger und (lästiger) Begleiter dieser „jüngsten, weltweiten Meisterschaften“ zu sein: „Welchen Sinn und Zweck erfüllt diese Jugend-WM wirklich? Ist die Teilnahme oder gar ein Erfolg bei dieser WM tatsächlich so etwas wie die „Eintrittskarte“ für die große Leichtathletikwelt? Sehen wir hier tatsächliche jugendliches Potential für höhere Aufgaben oder nur frühentwickelte Jung erwachsene, die sich schon seit längerer Zeit

mit für sie noch nicht effektiven Trainingsmethoden und Trainingsinhalten auseinandersetzen? Seit Debrecen hat der ÖLV Normen im Bereich eines Semifinalniveaus ausgearbeitet und für Sherbrooke geringfügig, je nach Bewerb, auf- oder abgerundet. In jedem Fall sollte das Erbringen der geforderten Norm vor Ort den Weiterverbleib im Bewerb nach den Vorkämpfen sicherstellen. Dennoch ist der ÖLV auch bestrebt, die Athleten erwartungsmäßig und damit verbunden mental richtig auf diesen internationalen 4 Tages-Event einzustellen. Nur wer planmäßig, langfristig und konsequent trainiert und auf den Tag genau körperlich und geistig topfit sein wird, kann im Konzert der weltbesten Jugendlichen mitspielen.

Das Niveau der Weltathletik im Jugendbereich hat Dimensionen angenommen, die bezogen auf unser Land bald nicht mehr vorstellbar sind - unsere ÖLV Staatsmeister würden nicht viele Medaillen dabei gewinnen! Uns sollten in der Ausbildung Jugendlicher, insbesondere auf dem Weg zur möglichen Jugend-WM folgende fünf Punkte interessieren:

1) TALENT

Wer im Jugendbereich Spitzenleistungen erbringt, verfügt über ein herausragendes Talent.

Man muss jedoch realistisch bleiben und darf nicht irrealen Ziele hinterher jagen.

Es sei empfohlen, sich disziplinspezifische Leistungsparameter und Zubringerleistungen genau anzusehen. Diese geben die Orientierung, ob die Wunschleistung erzielt werden kann.

2) KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG

Die individuellen Unterschiede in der körperlichen Entwicklung von Jugendlichen können enorm sein. Akzelerierte Typen haben in den Nachwuchsklassen klare Vorteile gegenüber den Retardierten. Diesen Umstand müssen wir offen und ehrlich akzeptieren. Physischen Spät-Entwicklern ist zu erklären, dass ihre Leistungsentwicklung mehr Zeit benötigt. Eine Jugend-WM kommt da mitunter zu früh. Die Geduld des Trainers und des gesamten sportlichen Umfelds sind in solchen Situationen gefordert und absolut von Nöten.

3) TECHNIKTRAINING

Das technische Niveau entscheidet über die Leistungsentfaltung. Anders formuliert: Passt die Technik, kann der Athlet sein konditionelles Potential voll in Leistung umsetzen.

Leider ist zu beobachten, dass bei zu vielen Nachwuchsatleten keine technische Weiterentwicklung stattfindet. Sie werden kräftiger, trainieren intensiver und umfangreicher, nur das technische Niveau bleibt gleich. Die Forderung ist ganz klar: Technik- und Koordinationstraining muss ganzjährig stattfinden!

4) PSYCHISCHE REIFE

Wettkämpfe derartiger Größe stellen insbesondere auch für die empfindsame Psyche eines heranwachsenden Athleten eine enorme Herausforderung - eigentlich

eine Gratwanderung dar. Trotz des Versuches, den jungen Athleten auf diesen Wettkampf vorzubereiten und an sich und seine Leistung zu glauben, verschwindet beim ersten Kontakt mit seinen Kontrahenten am Aufwärmplatz dieses Vorhaben, zu beeindruckt ist man vom Flair der Internationalität und auch von den Gegnern. Viele „unter-Wert-Leistungen“ können so erklärt werden - und durch eine deswegen schlechte Leistung wird man medial oft gleich als „Versager“ abqualifiziert - die psychische Nachbereitung einer Weltmeisterschaft mit all seinen Eindrücken, Erfahrungen und Erkenntnissen sind für den Trainer und seinen Schützling unabhängig für die kommenden Aufgaben.

5) LANGFRISTIGKEIT

Durch intensive Trainingsmethoden kann im Jugendalter eine sprunghafte Leistungsentwicklung provoziert werden. Zwei Faktoren sind jedoch zu beobachten: Treten vermehrt Verletzungen auf und kann das Leistungsniveau mittel- und langfristig gesteigert werden?

Die Leistungsziele müssen daher mittel- und langfristig gesehen werden. Wem nützt eine Jugend-WM-Teilnahme, wenn dadurch eine mehrjährige Entwicklung nachhaltig blockiert wird? Halten wir uns ständig das Zitat von Arturo Hotz vor Augen, wäre dieser Faktor praktisch zu vernachlässigen: „...Wir müssen die Gegenwart leben ohne die Zukunft zu gefährden...“

Kurzum, eine Teilnahme an der kommenden Jugend-WM darf nicht erzwungen werden.

Das Ziel einer Teilnahme an der kommenden Jugend-WM soll klarerweise verfolgt werden. Jedoch müssen die körperlichen, konditionellen und technischen Voraussetzungen stimmig mit dieser Zielsetzung sein. Dies trifft mit Sicherheit nur auf wenige unserer Nachwuchsatleten zu.

• harald sihorsch •
• christian röhring •
• ölv-bundestrainer nachwuchs

Ist Stretching sinnvoll?

Seit Jahren gilt Dehnen als unverzichtbar, egal ob im Hobby- oder Leistungssport. Es soll die Beweglichkeit fördern, Verletzungen vorbeugen, die Regeneration beschleunigen. Kaum ein Sportler, der nicht nach dem Training zu Stretchen beginnt. Aber wie sinnvoll ist die Glaubenslehre vom Dehnen tatsächlich? Physiotherapeut Thomas Hebenstreit fasst die Erkenntnisse neuer Untersuchungen zusammen.

Praktisch jeder Sportler dehnt, und die meisten meinen sogar: Ich dehne zu wenig. Aber warum wird überhaupt gedehnt und welches Ziel möchte man damit verfolgen? Auch das Wann, Wie und Was sind entscheidende Kriterien bzw. Fragen bei der Anwendung verschiedener Dehnmetho-

den: „Ist das Dehnen, so wie ich es praktiziere, für meine Sportart überhaupt angebracht und sinnvoll? Erreiche ich damit eine

potentielle Steigerung meiner Leistungsfähigkeit?“

Voraussetzung ist, dass das Dehnen von jedem Sportler und Trainer unterschiedlich, individuell interpretiert werden muss, wenn nicht sogar der neue Begriff „Detonisieren“ dafür verwendet werden sollte. Leider wird aus Gewohnheitsgründen immer noch an den früheren Erkenntnissen des Beweglichkeitstrainings aus den 80er Jahren festgehalten! Ich möchte mit diesem Artikel zu einer Diskussion und zum Bilden einer eigenen Meinung über die-

se heikle aber wichtige Thematik anregen. Die Bewegungseinschränkung eines Gelenkes oder Muskels kann aufgrund eines oder mehrerer bewegungslimitierender Faktoren basieren. In der Literatur werden mindestens 23 solcher Faktoren angegeben. Ein Faktor wäre vielleicht ein strukturell verkürzter Muskel (Sarkomerverlust). Was ist aber mit den anderen 22

Faktoren, die ebenfalls zu berücksichtigen sind? Kam ich also mit Stretching eines einzelnen Muskels meine Beweglichkeitseinschränkung verbessern oder mein Bewegungsausmaß vergrößern? Der Begriff „Muskeldehnung“ impliziert, dass Muskeln alleine und isoliert gedehnt werden können. In der Praxis ist dies nicht möglich. Werden nämlich Ursprung und Ansatz der Muskeln von einander entfernt, geht dies immer mit einer Gelenkstellungsänderung einher, indem alle Strukturen

und Gewebe, die dieses Gelenk überlaufen oder selbst bilden, ebenfalls in ihrer Länge, Lage oder Spannung beeinflusst werden.

Was passiert beim Dehnen im Muskel?

Beim passiven Dehnen wird der Muskel über die Willkürkontrolle absichtlich ausgeschaltet, locker gemacht. Die Aktivität des Muskels wird auf ein Minimum verringert. Der Muskel wird auf maximale Länge gebracht. Die Rückstellkraft des Muskels wird ausgeschaltet. Damit befindet sich der Muskel in seiner schwächsten Arbeitsposition. Wenn die muskuläre Aktivität ausgeschaltet ist, dann bleibt nur noch das Bindegewebe übrig, um den Muskel zusammenzuhalten.

Es stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage, warum ein gesunder Muskel auf Kosten seines Bindegewebes künstlich verlängert werden soll, obwohl er sich der arbeits- oder sportartspezifischen (richtigen) Länge automatisch in idealer Weise anpasst und das auch noch unter der Prämisse der optimalen Kraftübertragung im Verhältnis zur Winkelstellung des Gelenkes!

Die Länge eines Muskels ist abhängig von der Zahl der Sarkomere (Aktin-Myosin Filamente), jenen Bestandteilen im Muskel, die sich zusammenziehen können. Die Anpassung der Sarkomere

an die notwendige Länge zur optimalen Kraftentwicklung steht im Verhältnis zu den Winkelstellungen des Gelenkes. Insbesondere erhöhte Muskelspannung vergrößert die Zahl der Sarkomere, erniedrigte Span-

nung verringert sie. Im Verhältnis zum Bindegewebe benötigt der Muskel wenige Tage, um den Anpassungsvorgang zu optimieren. Insbesondere in der Anpassungsphase von Längendehnungen (z.B. endgradige Bewegungsausführungen) ist mit einer Vermehrung der Sarkomerenzahl in der Längsrichtung des Muskels zu rechnen.

Anstelle von singulären statischen Muskeldehnungen, würde ich die erwünschte Beweglichkeit vor allem aktiv und in sehr vielen regelmäßig wiederholten Bewegungen anbahnen. Konkret am Beispiel Hürdenlauf: Es sollten meiner Meinung nach anstatt einzelner Dehnungsübungen viele endgradige Hüftbeugebewegungen (z.B. seitliches und gerades Hürdensteigen mit hoher Hüfte) durchgeführt werden, um eine „optimale“ Muskellänge (Hüfte, Oberschenkelmuskulatur vorne und hinten) in (sportart-)spezifischen Winkelstellungen im Fall des Hürdensprinters zu erreichen.

Kräftigen statt Dehnen?

Eine unnatürliche Verlängerung des Muskels wirkt sich negativ auf den notwendigen Wirkungsgrad der Kraftübertragung und der Ökonomie der Energiebereitstellung aus, die insbesondere im Bereich des Leistungssports kontraproduktiv ist.

Um dennoch die besonders im Bereich des Sportes geforderte Beweglichkeit zu erhalten, sind aktive mechanische Belastungen über das ganze Bewegungsspektrum des Muskels erforder-

lich, die alleine die gewünschte Länge, Verbesserung der neuromuskulären Steuerung wie auch ein notwendiges physiologisches Verhältnis der aktiven und passiven Gewebe eines Muskels garantieren.

Nicht Dehnungstraining des „verkürzten“ muskulären Partners innerhalb eines balancegestörten Gelenksystems, sondern Krafttraining auf der Seite des Spannungsdefizits (Antagonisten) scheint die angeratene Trainingsmethode zu sein!



Bild: FLOHE

als dass es wirklich zu einer Verbesserung, Optimierung der Leistungsfähigkeit und / oder Verletzungsprophylaxe beitragen könnte. Meiner Meinung nach sollte jeder Sportler vielmehr darauf achten, dass sein Muskelsystem als Ganzes oder vor allem die sportartspezifisch relevanten Muskeln gut gekräftigt sind und somit einen besseren Schutz vor Überlastung und eventuellen Verletzungen bieten können.

Oft liegen keine wirklichen Verkürzungen vor, sondern Kraftdefizite in den Gegenspielern können zu so genannten muskulären Dysbalancen führen!

Die Kombination aus spezifischem Krafttraining und Koordinationstraining inklusive Stabilisationstraining, sollten für mich einen wesentlich wichtigeren Stellenwert in der Therapie und im Sport einnehmen als Dehnen und Stretching. Erfahrungsgemäß fehlt es meist an Kraft, Koordination und Stabilität um den Körper in „muskulärer Balance“ zu halten.

Dies ist natürlich keine Aufforderung, mit dem Dehnen / Stretching sofort aufzuhören. Jeder, der Stretching als „wohltuend“ und „angenehm“ empfindet, sollte damit weitermachen, aber es zumindest im Zusammenhang mit Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe, bis hin zum Einsatz der Dehnmethode vor, während und nach Training und Wettkampf kritisch hinterfragen.

Dehnen könnte vielmehr zu einer verbesserten Wahrnehmung und damit Eigenkontrolle des aktuellen Spannungszustandes der Muskulatur beitragen. Stretching sollte dann bei verspannter, verkrampfter Muskulatur lediglich zu einem sogenannten „Detonisieren“ - Entspannen führen und angewandt werden.

• **thomas hebenstreit** •

Dipl. PT Thomas Hebenstreit ist Sport-Physiotherapeut und Mitarbeiter am Sportwissenschaftlichen Diagnosezentrum OÖ 4020 Linz, Auf der Gugl 30 und betreut zahlreiche Leistungssportler. Literaturangaben beim Verfasser.

Auswirkungen auf die Trainingspraxis

Auslaufen statt Ausdehnen!

Die Dehnfähigkeit steht in Verbindung mit der Durchblutung des Muskels. Diese lässt insbesondere bei Ermüdung nach, deshalb kann Dehnen in diesem Zustand zu kleinen Verletzungen, sog. Mikrotraumen führen. Es ist daher unbedingt darauf zu achten, dass keine aktiven / passiven Dehnungen bzw. kein Beweglichkeitstraining in der Ermüdung erfolgen!

Kampf dem Muskelkater!

Verhindert Stretching das Auftreten von Muskelkater nach hartem Training?

Dehnungsübungen werden häufig als Maßnahmen zur Vorbereitung des Muskels auf Kraftbeanspruchung empfohlen, um Muskelbeschwerden vorzubeugen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten: Dehnübungen, unmittelbar vor Kraftbeanspruchungen durchgeführt, steigern die Gefahr von Muskelbeschwerden eher als sie zu vermindern. Auch das Dehnen nach einer Belastung kann das Entstehen von Muskelkater nicht verhindern; das Gegenteil ist der Fall. Auch hier sind durchblutungsfördernde Maßnahmen wie Auslaufen oder Wärmeanwendungen die bessere Methode.

Stretching und Leistungsverbesserung

Wie bereits angeführt wirken sich statische Dehnungen aufgrund der unnatürlichen Verlängerung des Muskels negativ auf den notwendigen Wirkungsgrad der Kraftübertragung aus. Speziell vor explosiven Kraftleistungen (wie bei Sprint-,

Sprung-, und Wurfbewegungen) ist diese Methode kontraproduktiv.

Dehnen und Regeneration

Nach (Kraft-)Ausdauerleistungen fördern intermittierende dynamische Bewegungen die Regeneration der Muskulatur, während statische Dehnungen wie beim Stretching die Regeneration hemmen. Sie sind zur Unterstützung der Sofortregeneration ungeeignet!

Zusammenfassung

Meine persönlichen Erfahrungen und die Rückmeldungen zahlreicher Sportler aus unterschiedlichsten Sportarten zeigen, dass das „klassische Dehnen“ in der Praxis eher nur einen unnützen Zeitaufwand darstellt,

ERSTE BANK

Ernährung

Sesam, das Göttergewürz

Mit Sesam würzen die Götter. So steht es in babylonischer Keilschrift auf Tontafeln aus dem Jahre 2000 vor Christus.

Sesam gehört zur Familie der ältesten, von Menschen angebauten Ölsaaten. In Mesopotamien, Indien, Ägypten, China und Griechenland wurde ihr Samen als Gewürz und energiereiches Lebensmittel geschätzt. Im Grab Ramses des III (13. Jhd. vor Chr.) wird an einer Wandmalerei die Beimischung von Sesam zur Brotmasse festgehalten. Tahine, die Paste aus gepresstem Sesam, verwendet man noch heute überall im Orient zum Würzen vieler Salate und vor allem von Hummus, der Sauce aus Kichererbsen, Sesam und Knoblauch, die mit frischem Fladenbrot wichtiger Bestandteil des Meze, der Vorspeisentafel, ist. Nicht minder wichtig ist ein zweites Produkt aus Sesam: das

Sesamöl. Marco Polo, der es in Afghanistan kennen lernte, nannte es das köstlichste Öl der Welt. Er meinte vermutlich das kaltgepresste Öl, das intensiv nussartig schmeckt. Daneben gibt es noch das heißgepresste, das neutral schmeckt, aber auch in heißen Ländern nicht ranzig wird. Dieses Öl wird übrigens in großen Mengen nach Europa eingeführt, zur Herstellung von Margarine.

Die Samen der Sesampflanze enthalten eine Vielzahl von biologisch hochwertigen Stoffen. Ihre Fette, 50%, bestehen zu 40 % aus ungesättigten Fettsäuren und sind daher geeignet den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Zu den Fetten gehört z. B. das Lezithin, ein phosphorhaltiges Fett. Es ist ein unentbehrlicher Bestandteil des Nervengewebes, findet sich im Blut und in der Galle und beeinflusst die

Tätigkeit der Geschlechtsdrüsen. Lezithin sorgt dafür, dass Fette in wässriger Flüssigkeit aufgelöst werden können und wirkt daher der Ablagerung von Cholesterin an den Gefäßwänden (Arteriosklerose) entgegen. Sesam ist neben Soja die Pflanze mit größtem Lezithingehalt.

Sesam gilt als hochwertige Proteinquelle und enthält 20% Eiweiß von hohem biologischem Wert, zusammengesetzt aus 15 verschiedenen Aminosäuren. Ferner ist der Samen reich an Vitamin A, B1, B2-Komplex, C und E und an Mineralstoffen und Spurenelementen wie: Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kupfer und Chrom.

Sesam wird als Mittel zur Stärkung bei nervlich oder psychisch bedingten Erschöpfungszuständen, Gedächtnisschwäche, Schlaflosigkeit und in der Genesungsphase nach operativen Ein-



griffen eingesetzt. Im Handel findet man diesen Samen als Sesamöl, Sesambutter, gesalzene Sesampaste oder in diversen Brot- oder Backwaren.

• christine illetschko •

Unsere Küchenchefin empfiehlt



Sesamkartoffeln mit Kräuterfisch

1 kg kleine, heurige Kartoffeln, 1 Pk. Soja-Creme-fraiche-Ersatz, Saft von 1/2 Zitrone, 5 Essl. gemischte, gehackte Kräuter, Steinsalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, 8 Schollenfilets, 1 Essl. Olivenöl, 3 Essl. Sesamsamen.

Kartoffeln waschen und mit wenig Wasser weichkochen. Inzwischen Sojacreme mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl ausstreichen. Schollenfilets zusammenrollen, mit Zahnstochern fixieren und in die Form geben. Die Kräutercreme über den Fisch verteilen. Bei 220 Grad im Backofen ca. 10 min garen. Kartoffeln abgießen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Sesam langsam darin etwa 5 min unter ständigem Wenden braten.

Gomamiso (Sesamsalz)

Zutaten: 20 dag ungeschälte Sesamkörner, 50 dag Meersalz. Sesamsalz kann wie normales Salz verwendet werden, hat aber einen Vorteil: Ein feines Aroma von gerösteten Nüssen und ein geringer Salzgehalt, dafür aber mineralstoffreich. Sesam und Salz werden getrennt angeröstet: Sesam in einer trockenen Pfanne unter Rühren anrösten, bis die Sesamkörner anfangen hochzuspringen. Vom Feuer nehmen und in eine Schüssel geben.

Salz unter Rühren in einer Pfanne kurz anrösten. Sesamkörner und Salz im Mixer kurz grob mahlen, bis etwa zwei Drittel der Sesamkörner zerkleinert sind. Das fertige Sesamsalz in geschlossenen Behältern aufbewahren. Man kann das Salz aber auch in eine Gewürzmühle einfüllen. Sesamsalz ist natürlich auch fertig in Reformhäusern erhältlich.

Dattel-Sesam-Pralinen

50 dag getrocknete, entkernte Datteln, 1 Vanillestange, 3 Essl. Cognac, 1 1/2 Essl. Tahini (Sesammus), 1 1/2 Essl. Kakaopulver, 5 dag Kokosflocken.

Datteln in der Küchenmaschine zerkleinern. Das Mark der Vanilleschote herauskratzen und mit dem Cognac vermischen. Dattelmasse mit Cognac, Sesamus und Kakao gut verkneten. Mit befeuchteten Händen kleine Kugeln formen und diese in Kokosflocken wälzen. Wer keinen Alkohol mag, kann stattdessen auch Fruchtsaft verwenden.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen wünscht Euch



• sandra baumann •

Der VIP-Club wächst

Zahlreiche Unterstützer hat Arnold Grabner seit vergangener Herbst bereits für den ÖLV-VIP-Club gewonnen: Generaldirektor Helmut Nahlik von Visa, Vorstandsdirektor Karl Stoss von der RZB, Vorstandsdirektor Emil Mezgolits von den Österreichischen Lotterien und andere Persönlichkeiten aus führenden Unternehmen. Nun hat der ehemalige Parlamentarier auch einen neuen Präsidenten gefunden: Kommerzialrat Paul Schauer von Media Austria, einem

Tochterunternehmen der Österreichischen Lotterien, wird dem VIP-Club in Zukunft vorstehen: „Wir wollen mit unserem Beitrag den Sport stärken und den Stellenwert der Leichtathletik in Österreich heben.“ Arnold Grabner selbst wird als „geschäftsführender Präsident“ weiterhin die Triebfeder des Geschehens sein. Etwa 35.000,- sind für 2003 als finanzielles Ziel angepeilt. Präsident Schauer: „Die Liste der Mitglieder wird laufend länger.“



VIP-Club Präsidenten Paul Schauer (re.) und Arnold Grabner (li.) nehmen Lauf-Ass Stephanie Graf in Birmingham in die Mitte. Bild: PLOHE

Tiroler starten durch

Neben Erfolgen der Sportler bei Österreichischen und internationalen Bewerben konnte der Tiroler Leichtathletikverband diesen Winter auch auf anderer Ebene punkten: Die Innsbrucker Messehalle wurde als Wintertrainingsstätte mit vier Sprintbahnen, einem Sprintgarten, einer versenkbaren Weitsprunganlage und zwei mobilen Wurfkreisen neu eröffnet. Das neue Leistungszentrum wurde vorgestellt - mit den Spartentrainern Claudia Stern, Johannes Achleitner und Andreas Tomaselli sind hier erfolgreiche Athleten für den Tiroler Nachwuchs

im Einsatz. Zudem wurde Armin Margreiter als neuer Nationaltrainer für den Bereich Sprung nominiert. Mehrere Tiroler Athleten haben nach der Hallen- und Crosssaison nun internationale Ziele vor Augen. Gotthard Schöpf (mit 7,01 Sekunden heuer persönliche 60 m Bestzeit bei den Tiroler Meisterschaften) möchte sich für die Junioren-EM in Finnland qualifizieren. Daniel Spitzl strebt die U-23 EM in Polen an. Und Isi Psychär sowie Roland Waldner wollen den Sprung zur Universiade in Korea schaffen.

• andreas tomaselli •

Tag der offenen Tür

Einen Tag nach der Eröffnung der Intersport Arena durch das beim Intersport Indoor Meeting präsentierte sich der Oberösterreichische Leichtathletikverband als einer von 17 OÖ. Fachverbänden beim Tag der offenen Tür an gleicher Stelle. Hunderte Zuschauer waren bei der den ganzen Tag andauernden Veranstaltung von den Darbietungen der Leichtathleten begeistert. Im

Rahmen der Stabhochsprungshow überquerte Carmen Klausbrucker gute 3,70 Meter. Ein 100 Meter-Hallensprint wurde als Österreichpremiere präsentiert und lieferte einen interessanten Vergleich zu den Freiluftzeiten auch wenn diese nur nebensächlich waren. Die Show stand im Vordergrund und diese gehörte an diesem Tag eindeutig der Leichtathletik.

Training bei Sonne und Sand

Die Luft war lau und das Salz des nahen Meeres darin förmlich zu schmecken. So verbrachte eine Gruppe von elf Nachwuchsatleten des LCC Wien, gesponsert von Vereinspräsident Pfannl, zwei Trainingswochen im türkischen Antalya. Mit Läu-

fen auf leicht hügeligen Strecken, Fahrtspielen, Cross- und Bahntraining absolvierten die Wiener unter Leitung von Renata Sitek ihr Programm und trafen dabei immer wieder auf das Cross-Juniorenteam der Türkei.

Preisgeldregen im Stadion

Mehr als 13 Millionen US-Dollar wurden 2002 in den Leichtathletikstadion an Preisgeldern an die Athleten gezahlt. Das ergab eine Untersuchung der US-Agentur Track Profile News Service. Top-Verdiener waren Sprint-Ass Marion Jones und Mittelstreckler Hicham El Guerrouj, die als einzige über 400.000 Dollar kassieren konnte. Nicht inkludiert sind jedoch Einkünfte aus Werbeverträgen sowie Preisgelder aus der lukrativen Straßenlaufszene. Die Daten basieren auf Angaben von 55 internationalen Freiluft- und Hallenmeetings. ÖsterreicherInnen sind unter den Top-50 nicht vertreten.

MÄNNER
1. Hicham El Guerrouj (MAR) 413.455
2. Felix Sanchez (DOM) 386.410
3. Tim Montgomery (USA) 338.500
4. Bernard Lagat (KEN) 134.000
5. Benjamin Limo (KEN) 110.500
6. Jonathan Edwards (GBR) 109.500

FRAUEN
1. Marion Jones (USA) 482.388
2. Ana Guevara (MEX) 318.410
3. Svetlana Feofanova (RUS) 242.500
4. Gail Devers (USA) 233.000
5. Tayna Lawrence (JAM) 143.500
6. Maria Mutola (MOZ) 136.000

Angaben in US-Dollar, www.trackprofile.com

ERSTE BANK

Elmar Lichtenegger:

Der Hürdenläufer als Nationalrat

INTERVIEW. Ehemalige Sportler in der Politik gibt es viele, auch Politiker als Hobbysportler sind zahlreich. Ein Weltklasseläufer in der Politik ist aber neu. Elmar Lichtenegger, seit Februar Nationalratsabgeordneter der FPÖ, spricht im **LEICHTATHLETIK**-Interview mit Andreas Maier über die politische Arbeit und seine sportliche Zukunft.

LEICHTATHLETIK: Durch den Regierungseintritt der FPÖ bist du ins Parlament eingezogen. War das überraschend für dich?

Elmar Lichtenegger: Als im Februar der Koalitionsvertrag zwischen FPÖ und ÖVP unterzeichnet wurde, war aufgrund der Listenreihung klar, dass ich auf einen Platz im Parlament nachrücken werde. Das war keine Überraschung.

LEICHTATHLETIK: Die Angelobung und die erste Plenarsitzung haben kurz vor der WM in Birmingham stattgefunden. Hat das deine Leistung beeinflusst?

Lichtenegger: Nein, überhaupt nicht. Ein Tag

Pause in dieser Woche war ohnehin geplant. Diesen Tag habe ich eben im Parlament verbracht, es war auch nicht besonders hektisch oder nervenaufreibend. Es sind mehrere Dinge zusammengekommen, warum es in Birmingham nicht geklappt hat: Eine Verletzung im Herbst, die Vorbereitung war daher eine Notlösung. Dazu war ich verkühlt und habe mich

in England oft schwindlig gefühlt.

LEICHTATHLETIK: Lassen sich Leistungssport und Politik vereinbaren?

Lichtenegger: Andere Politiker oder Sportler arbeiten auch tagsü-

ler habe ich aber viele Leute kennen gelernt und gesehen, wie manches abläuft.

LEICHTATHLETIK: Du bist Sportsprecher der FPÖ. Welche Inhalte willst du thematisieren und umsetzen?

Lichtenegger: Mehrere Punkte sind mir wichtig. Ein Berufssportgesetz: Sportler soll ein offiziell anerkannter Beruf mit Pensionsversicherung, Sozialversicherung, Krankenversicherung werden und somit auch eine gesicherte Zukunft bieten können. Beim Sport-

LEICHTATHLETIK: Woran willst du in der politischen Arbeit gemessen werden?

Lichtenegger: Ich will daran gemessen werden, was sich verändert hat. Viel Arbeit wird selbstverständlich vom Sportstaatssekretariat und den parlamentarischen Mitarbeitern gemacht. Aber ich bin sicher nicht zum Drinsitzen und Herzeigen im Parlament. Ich bin als Sportler gewohnt, am Erfolg gemessen zu werden und werde volles Engagement zeigen.

LEICHTATHLETIK: Ist das der Einstieg in den Ausstieg vom Sport?

Lichtenegger: Nein, ich werde keine Abstriche beim Sport machen. Vielleicht ab und zu, wenn Wettkämpfe mit Sitzungen zusammenfallen. Aber Olympia 2004 ist ein ganz großes Ziel für mich. Ich möchte jedenfalls besser abschneiden als in Atlanta und Sydney, d.h. ins Finale

kommen. Ich glaube auch an die Chance, eine Medaille holen zu können. Ich habe meine Möglichkeiten sicher noch nicht ausgeschöpft. In den Jahren 2005 oder 2006 könnte der Zeitpunkt für den Ausstieg kommen. Aber als ich vor zwei Jahren bei der Universiade in Peking war, hat mich diese Stadt auch sehr fasziniert, also wer weiß ...



Elmar Lichtenegger: Pendlers zwischen Hürdenlauf und Parlament.
Bild: PLOHE

ber oder haben Familie und Haushalt. Es ist eine Frage des Zeit-Managements. Meine Trainingszeit ist flexibel, weil ich ja kein Mitglied eines Teams bin, sondern alles selbst einteilen kann.

LEICHTATHLETIK: Warst du auch vor der Kandidatur zur Nationalratswahl politisch engagiert?

Lichtenegger: Interessiert ja, aber nicht engagiert. Als Sport-

budget soll geschaut werden, wie effizient die Mittel eingesetzt werden. Die Professionalisierung des Trainerstabes in allen Sportarten ist ein wichtiges Ziel. Es ist ein Schulsportverband angedacht zur Talentfindung. Auch die Berichterstattung im ORF ist ein Thema. Es gibt eine viel größere Breite im Sport, als im ORF vorkommt.

Alf Poier:

Der Song-Contest läuft bergauf

Seine Laufkarriere war steil und kurz. Er war talentiert. Laufveranstalter Franz Puckl kann sich erinnern: „Der Fredl? Ja freilich, ein guter Bursche. Immer lustig, ein angenehmer Zeitgenosse.“ Der „Fredl“ hat den Schauplatz seiner Auftritte mittlerweile von den Bergen über die Bühnen der Kleinkunst in die Fernsehstudios verlagert:

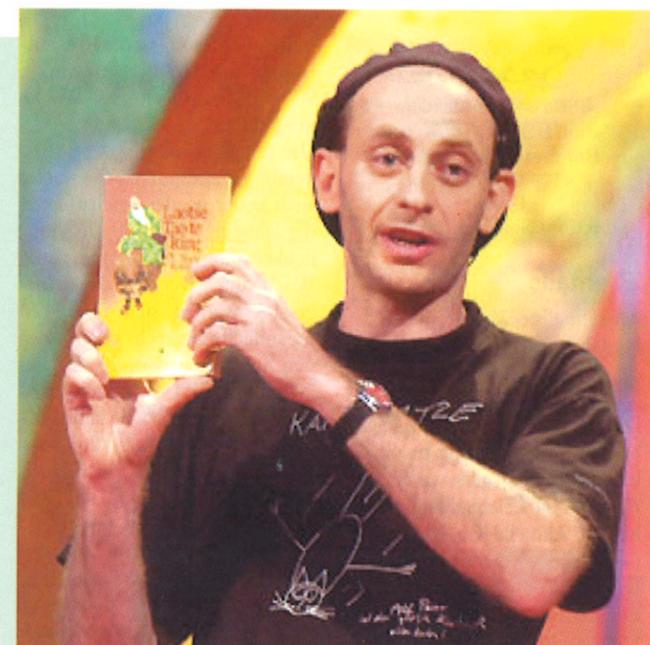
„Klone Haserl haben kurze Naserl
Und klone Katzerl haben weiche Bratzerl ...“

so wird er am 24. Mai für Österreich beim Eurovision Song Contest vor Millionenpublikum in Riga singen. Was wenige wissen: Der „Fredl“ - Alf Poier - vertritt Österreichs Farben nicht zum ersten Mal bei einem internationalen Bewerb. Als vielversprechendes Berglauftalent nahm er 1988 in Keswick (Nordengland) an der Berglauf-Worldtrophy teil. Sein

Ergebnis: Platz 21 im Kurzstreckenrennen mit einer Laufzeit von 48:23 Minuten, vier Minuten hinter dem Sieger. „Top-10 hätte ich schaffen können“, sagt Poier heute. „Aber das waren keine richtigen Berge in England, drum sind wir auch viel bergab gelaufen, und das war nicht meins.“

Sein sportlicher Antrieb war jedenfalls unschlagbar: „Faulheit. Weil der Erste im Ziel hat als erster seine Ruhe und kann als erster was Essen und Trinken.“

Den Berglauf ließ der Steirische Meister aus Rothenthurm bei St. Peter ob Judenburg mangels Perspektiven bald bleiben: „Mit 22 hab ich aufgehört, weil du läufst mit der Weltklasse mit und kriegst ein Paar Turnschuhe dafür. Irgendwie musst' ja auch dein Geld verdienen.“ Das machte er neben mehreren anderen Beschäftigungen fortan mit Musik und Kabarett. „Über meine Grundkondition bin ich sehr froh. Wenn ich auf der Bühne zwei Stunden hüpf, kann ich das



Alf Poier, Song-Contest Sänger mit Berglaufvergangenheit.

gut brauchen.“ Ausdauer hat er immer noch. Vor zwei Jahren etwa nahm er am 15,8 km Fernwärmelauf im Rahmen des Wien Marathons teil - 1:20:42 Stunden brauchte er.

„Das Schöne am Laufen ist, dass es eine sehr gerechte Sache ist. Wer vorn ist, ist vorn. Aber wer kann beim Song Contest schon sagen, was das bessere Lied ist? Außerdem glaub ich nicht, dass es dort Dopingkontrollen gibt!“ Ob

als Musiker eine Verbesserung seines 21. WM-Platzes vom Berglauf möglich ist? „Ehrgeiz ist was Schiaches. Das heißt ja: Mit der Ehre geizen.“ Fest steht: In Riga geht Alf Poier als zweiter ins Rennen. Und keiner der 24 folgenden Teilnehmer kann ihn dabei überholen.

• andreas maier •

Über Alf Poier als Kabarettisten:
www.alfpoier.at

Dagmar Albegger:

Laufbahn und Laufsteg



Dagmar Albegger
Bild: privat

GRAZ. Vor drei Jahren legte sich die begeisterte Allroundsportlerin - Klettern, Turnen, Skifahren - Dagmar Albegger auf die Sportart fest. Sportwissenschaftler Dietmar Wallner hatte ihr Talent erkannt und sie in die Leichtathletikgruppe des ATG integriert. Mit den 400 Metern war schnell die Spezialdisziplin gefunden und weil Dagmar nach so manch harter Trainingseinheit anlehnsbedürftig war, kam man sich auch persönlich schnell näher. Sechs bis siebenmal pro Woche

verbringt Dagmar nun ihre Freizeit mit Freund Dietmar auf der Laufbahn. Mit Erfolg, 57,72 Sekunden auf 400 und 26,30 Sekunden auf 200 Meter sind Zeiten, die sich durchaus sehen lassen können. Vor allem auf der langen Sprintdistanz möchte Dagmar heuer schnell unterwegs sein, auch wenn das Ziel mit dem österr. U-23 Meistertitel noch nicht zu hoch gesteckt wird. Schnell unterwegs ist sie auch im Studium, nach 6 Jussemestern ist schon auf der Zielgeraden und hofft in einem Jahr die Ziellinie zu überqueren.

Bei der Wahl zur Miss Styria am 14. Februar vertauschte sie erfolgreich die Laufbahn mit

dem Laufsteg. Auf diesem punktete sie vor allem durch ihre sportliche Figur. Geändert hat sich in ihrem Leben durch diesen Karrieresprung noch nicht viel. Sie hofft nun auf mehr Aufträge als Model und eventuell einen Sponsor für ihre sportliche Karriere zu finden.

• wolfgang adler •

Steckbrief:
Dagmar Albegger
Geb.: 15. 7. 1982 in Graz
Größe: 173 cm
Hobbies: Kino, Klavier, Zeit mit dem Freund verbringen
Verein: ATG
Trainer: Dietmar Wallner
Autogrammadresse:
Klosterwiesgasse 42, 8010 Graz
Bestleistungen:
400 m: 57,72 sek.
200 m: 26,30 sek.

Service

Briefe an die Redaktion:
LEICHTATHLETIK
Hamburgstraße 13/11,
4100 Ottensheim
E-Mail:
redaktion@leichtathletik.co.at

✉ emails

der schnellste Weg in die Redaktion

Homepage:

Diskutieren Sie im Forum, sagen Sie (uns) Ihre Meinung zu aktuellen Themen und alles, was Sie rund um die Leichtathletik bewegt! Aktuelle Kurzberichte, Geschichten, Ergebnisse, die wichtigsten Informationen vor der nächsten Ausgabe auf unserer Homepage. Rückblick, Weitblick, Durchblick - auch im Internet:

www.leichtathletik.co.at

Laufwoche in Korsika

Die Tiroler Naturfreunde veranstalten gemeinsam mit der Laufschule Rückenwind von 4. bis 11. Mai ein Laufseminar für Einsteiger, Naturgenießer und ambitionierte Läufer auf der Mittelmeerinsel Korsika. Geleitet wird die Woche von Ex-Mittelstreckler Andreas Tomaselli. Preis € 490,- (HP, DZ), Flug Innsbruck - Calvi - Innsbruck € 370,- (Anreise auch privat möglich).

Informationen: Laufschule Rückenwind: 0512/399898, E-mail: office@rueckenwind.at

Leichtathletik-Camps

Die ASKÖ bietet auch heuer wieder drei Leichtathletik-Trainingslager für Jugendliche aus ASKÖ-Vereinen an.

Die beiden Bundesleistungskurse finden von 6.-12. April 2003 und 10.-16. August 2003 statt. Dabei bereiten sich rund 30 Nachwuchsläufer pro Kurs optimal auf die bevorstehenden Meisterschaften vor. In Schwerpunktgruppen wird mittels Videoanalyse wird an der Technik gefeilt. Ein ausgewogenes Regenerations- sowie ein vielseitiges Rahmenprogramm runden die Aktivitäten ab. Aufgrund der spe-

ziellen Förderung ist die Kursteilnahme zum Sonderpreis von € 90,- (all-inklusive) pro Woche möglich.

Die seit über 50 Jahren stattfindende Jugendsportwoche bietet auch heuer wieder Leichtathleten der Jahrgänge 1988-90 die Möglichkeit ihren Lieblingssport eine Woche intensiver auszuüben. Insgesamt werden sich über 120 Jugendliche aus sechs verschiedenen Sportarten vom 20.-26. Juli 2003 im BSFZ Obertraun einfinden. Auch diese Woche kann aufgrund der Förderung zum Sonderpreis von € 109,- (all-inklusive) besucht werden. Bei allen Kursen werden im Rahmen der Testserie „Check your LimitZ“ auch sportmotorische Tests durchgeführt.

Information:

Herbert Gratzner, 0463/51 18 76, E-mail: herbert.gratzner@askoe.or.at
Mag. Helmut Baudis (Jugendreferent), 01/ 869 32 45-20, E-mail: helmut.baudis@askoe.or.at

Wenn Sie vereisen:

Fahrradflugkoffer zu vermieten! Sehr stabile Ausführung für den perfekten Schutz deines wertvollen Rennrades oder Mountainbikes. Eine Woche EUR 35,-, zwei Wochen EUR 55,-. Nähere Infos bei der LEICHTATHLETIK: 0664/254 50 54.

Polar S 210 neu; EUR 100,- 0650 / 911 98 76 oder laoffice@netway.at

Mountainbike Trek Y-Line, full Suspension, Shimano 21-Gang, Rahmengröße

Medium, Bj. 1999, ca. 3.500 km, VB EUR 390,-, Infos unter Tel.: 0650/911 98 76

FitLike[®]
fit und vorn
<http://www.fitlike.at/fitlike>

Personelles

Auszeichnung

Hohe Republikehrung für Harry Tomek

Am 3. März 2003 wurde dem langjährigen Vorsitzenden des Rechts- und Disziplinarausschusses des NÖLV sowie Mitbegrün-



der und jahrelanger Vizepräsident der Sport-Vereinigung Schwwechat (SVS), Komm. Rat Dkfm. Harry Tomek, das ihm vom Bundespräsidenten verliehene „Österreichische Ehrenkreuz für Wissenschaft und Kunst 1. Klasse“ durch Frau Bundesminister Elisabeth Gehrer überreicht.

Diese hohe Auszeichnung wurde Dkfm. Tomek für seine fast 40jährige Funktionstätigkeit, seit Jahren bereits als Vizepräsident des Verbandes Österreichischer Wirtschaftsakademiker und der damit verbundenen engen Zusammenarbeit zwischen Wissenschaft und Wirtschaft zuerkannt.

Todesfall

Regierungsrat Hubert Zeinar

Am 04. Februar 2003 verstarb Hubert Zeinar im 90. Lebensjahr. Im Juni 1949 gründete er den Leichtathletikverein UKJ Wien, dessen Sektionsleiter er bis zu seinem Tode war. Zudem war er Ehrenobmann der Diözesansportgemeinschaft Wien.

In seiner aktiven Laufbahn war er zunächst Langstreckenläufer (Marathon-Staatsmeister 1949), dann begeisterter Radrennfahrer in der Seniorenklasse.

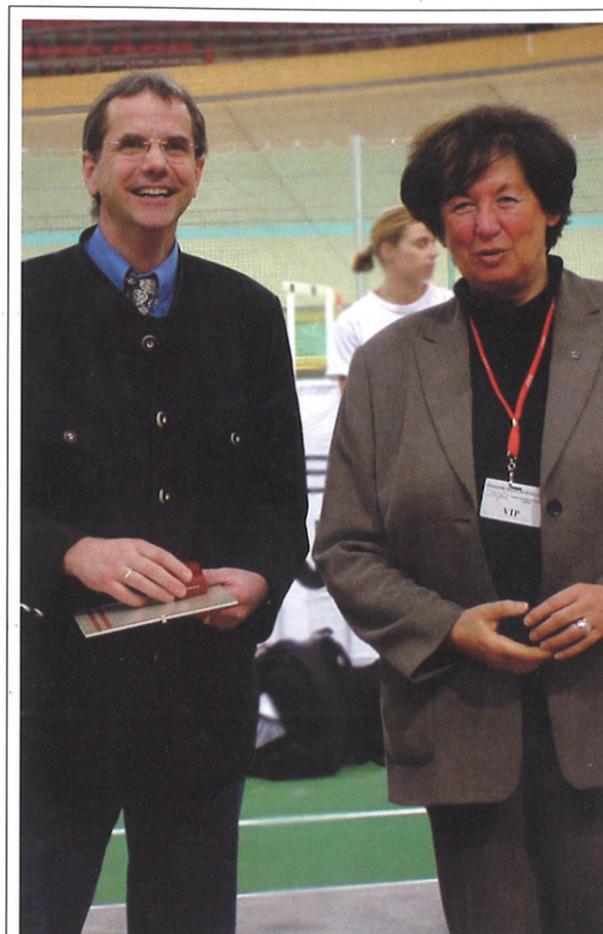
Unter seiner Leitung erfuhr die UKJ Wien in den 50er- und 60er Jahren einen ersten Höhenflug mit österreichischen Spitzenathleten wie Helmut Donner, Klaus Gump, Richard Schwarzgruber, Reinelde Knapp und viele mehr. Er verstand es, Generationen von jungen Menschen für die Leichtathletik zu begeistern und engagierte sich vom Nachwuchstraining über das Leistungstraining bis zum Seniorensport.

Beruflich war er von 1956 bis 1974 Leiter des Sportreferates im Bundesministerium für Landesverteidigung. Er war Mitbegründer der HSNs (jetzt HLSZ) für Leistungssportler.

Sein Leben im christlichen Glauben manifestierte sich in seiner auch noch im hohen Alter ausgeführten Tätigkeit als Ministrant und Kirchenhelfer in seiner Heimpfarre.

Ein so langes, erfolgreiches und vorbildliches Leben wird auch durch hohe Auszeichnungen gewürdigt. Hubert Zeinar war Träger des Silbernen Ehrenzeichens für Verdienste um die Republik Österreich, des Stephanusordens der Erzdiözese Wien, des Goldenen Ehrenzeichens der Österr. Turn und Sportunion und des Wiener Leichtathletikverbandes.

ERSTE BANK



Im Rahmen des Hallen-Länderkampf am 9. März 2003 erhielt die ehemalige Fünfkampf-Weltrekordlerin und Silbermedaillengewinnerin von Mexico City, LHStv. Liese Prokop den Ehrenring des ÖLV. Vienna-City-Marathon-Veranstalter Wolfgang Konrad wurde das Goldene Ehrenzeichen des Verbandes überreicht.

LEICHTATHLETIK

Die günstigsten Inserate-Preise

Ja wo gibt's denn so etwas? Ein halbseitiges Inserat um 310,- Euro! Da könnte man glatt auf die Idee kommen, sich die Ausschreibung zu ersparen. Nimmt man nämlich die Kosten für Druck oder Kopien und den Versand eines solchen Papiers, ist das Inserat in der LEICHTATHLETIK wirklich ein Sonderangebot. Darüber hinaus erreichen Sie mit einer Anzeige jeden LA-Verein in Österreich sowie die Sportler und Trainer im In- und Ausland. 30 oder 40 Teilnehmer mehr bei Ihrer Veranstaltung, und das Inserat hat sich bezahlt gemacht.

Die LEICHTATHLETIK bietet allen Veranstaltern, ob Lauf oder Meeting, Inserate zum halben Preis.

Im Detail sind das für eine viertel Seite 215,- Euro (in Farbe 275,-), für eine drittel Seite 235,- Euro (310,-), für eine halbe Seite 310,- Euro (425,-) oder für eine ganze Seite 505,- Euro (700,-).

Rufen Sie an oder informieren Sie sich im Internet: Tel. 0664/2545054, e-mail: laoffice@netway.at.

www.leichtathletik.co.at

Leute

Sergey Osovic

Dem 29-jährigen ukrainischen 200 Meter Europameister Sergey Osovic wurde mittels Ministerratsbeschluss vom März 2003 die Österreichische Staatsbürgerschaft verliehen. Damit ist er für seinen Verein LCC-Wien nicht nur bei Österreichischen Meisterschaften, sondern auch für Österreich vorbehaltlich einer Qualifikation bei internationalen Meisterschaften startberechtigt. Seinen Wechsel nach

Österreich begründete der 200m Hallen-Europameister von 1998 (Valencia) mit Differenzen mit dem ukrainischen Verband und mit der unsicheren Situation in seiner Heimat. Den Kontakt zu Österreich hat sein Manager Harald Edletzberger hergestellt, der mit Osovic seit 1994 zusammenarbeitet. Osovic hofft. Mit diesem Schritt und neuer Motivation für Österreich bei der WM in Paris und nächstes Jahr bei den Olympischen Spielen in Athen weitere Erfolge feiern zu dürfen.

www.lcc-wien.at

BUCHTIPP

Rahmentrainingsplan für das GRUNDLAGENTRAINING

Das Grundlagentraining ist die Basis jeder Form der Leichtathletik. Es legt das Fundament um gesund, in jeder Leistungsausprägung Leichtathletik betreiben zu können. Das vorliegende Basiswerk enthält die Grundlagen systematischer Beschäftigung mit der Vielseitigkeit der Leichtathletik. Mit der „Spieleleichtathletik“ als Basis werden Laufen, Springen, Werfen und Inhalte aus anderen Sportarten angeboten. Immer aus der Erkenntnis heraus, dass sportliche Zielsetzungen alters-, entwicklungs- und kindgerecht verfolgt werden sollten. Keine

starr methodischen Vorgaben behindern die individuelle Schwerpunktsetzung, die mit einem Puzzle erreicht wird.

Der Rahmentrainingsplan will und kann keine vollständige Stoff- und Übungssammlung sein, vielmehr macht er eine Konzeption deutlich. Lernziele werden formuliert und bilden die Schnittstelle zum weiterführenden Konzept „Aufbautraining“.

Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining: Winfried Joch (Hrsg.), DLV, 6. Auflage, Aachen 1999, 218 Seiten.



Die nächste LEICHTATHLETIK

erscheint Anfang Juni mit Berichten über ersten Meisterschaften der Bahnsaison, dem Halbmarathon, dem Vienna City Marathon mit Staatsmeisterschaft, dem Hypo-Bank Mehrkampfmeeting in Götzis und vielen Berichten und Reportagen über das aktuelle Leichtathletikgeschehen im In- und Ausland.

Redaktionsschluss:

16. Mai

Mehrkampf-Meeting Götzis: Die Nummer Eins

Am 31. Mai und 1. Juni 2003 werden sich bereits zum 29. Mal die besten MehrkämpferInnen der Welt in Götzis versammeln, um im Mösle-Stadion auf Punkte- und Rekordjagd zu gehen. Fehlten im vergangenen Jahr aufgrund der unglücklichen Terminkollision mit dem Meeting in Ratingen (GER) noch Größen wie Weltmeister Tomas Dvorak (CZE) oder Olympiasieger Erki Nool (EST), so sieht die Situation heuer anders aus. Die deutschen Veranstalter erkannten die Unmöglichkeit ihres Vorhabens, Götzis den Rang als Mehrkampfmeeting Nummer 1 ablaufen zu können und verlegten ihre Veranstaltung in den Juli. Daher erwartet Meeting-Direktor Konrad Lerch „diesmal wieder die gesamte Weltklasse in Götzis“. Das zu erwartende hochkarätige

Feld verspricht jedenfalls einen spannenden Wettkampf, die Traummarke von 9.000 Punkten oder gar der Weltrekord scheint nicht unrealistisch. Bei den Frauen wird der neue Stern am Siebenkampf-Himmel, die erst 20-jährige Carolina Klüft (SWE) ihr Götzis-Debüt geben. Nach ihrem Europameistertitel von München 2002 und dem Sieg bei der Hallen-WM vor wenigen Wochen im englischen Birmingham gilt sie bereits bei ihrem erstmaligen Antreten in Vorarlberg als erste Kandidatin auf den Sieg. Wer ihr diesen streitig machen wird, ist derzeit noch nicht abzusehen. Es ist jedoch davon auszugehen, dass es den Veranstaltern wieder gelingt, ein Top-Starterfeld zusammenzustellen.

• georg franschitz •



Götzis heißt Abheben und Genießen für Athleten und Zuschauer.
Bild: PLOHE

Sport ist eine gute Möglichkeit Körper und Geist fit zu halten. Siehst Du den Sportschuh als Deinen Partner, dann bist Du auf dem selben Weg. Gel Kayano IX mit IGS, SpEVA, DUOTRUSS und GEL. Mehr unter „FOR THE LOVE OF SPORT.“ www.asics.at



Das tolle Geburtstagsgeschenk für runde und halbrunde „Geburtstagskinder“

Gesundheit und Schönheit zum halben Preis – wenn Sie . . .

Die RING Jungbrunnen Hotels Hartberg und Bad Waltersdorf sind schon seit vielen Jahren Trendsetter auf dem Gebiet Gesundheit und Schönheit. Hier wird der Körper nicht nur von außen verwöhnt und verjüngt, sondern es werden auch entsprechende Maßnahmen für den Innenbereich gesetzt.

Der Schwerpunkt wird in den RING Jungbrunnenhotels auf die Original RING Jungbrunnenkur nach Dr. R. Brodnik in Verbindung mit der Aciflovia Fasten und Darmreinigungstherapie gesetzt. Diese spezielle Anti-aging Therapie ist eine sanfte Gesundheits- und Verjüngungs-Kur ohne „Chirurgische Eingriffe“. Viele Forschungsergebnisse

bestätigen, dass als Hauptverantwortlicher für eine vorzeitige Alterung Übergewicht, verbunden



Die Ring Jungbrunnen-Nahrung

mit Fehlernährung, und Verstopfung gelten.

Die Original RING Jungbrunnenkur setzt daher gezielt bei der Ernährung an und versorgt den Körper mit essentiellen Vital- u. Ballaststoffen, wobei auf eine Reinigung des Darmtrakts mit intensiver Entschlackung, Entgiftung und Entsäuerung geachtet wird. Speziell nach den Feiertagen sollte auf eine Regulierung des Körpergewichts besonderes Augenmerk gelegt werden. Dadurch können eine Verzögerung des Alterungsprozesses, jüngerer und attraktiveres Aussehen sowie körperliche und geistige Vitalität erreicht werden.

Damit diese „Verjüngungs-Maßnahmen“ auch für viele

Menschen finanziell erschwinglich sind, gibt es die in den RING Jungbrunnen-Hotels bekannte „Halbpreis-Geburtstags-Aktion“. Hier können „Geburtstagskinder“, die 2003 einen runden oder halbrunden Geburtstag feiern oder schon gefeiert haben, eine Woche „Jungbrunnen-Aufenthalt“ zum halben Preis verbringen! Diese Aktion soll für viele der sanfte Einstieg in eine gesündere Lebensweise sein.

Weitere Infos und Buchungen:
RING BIO HOTEL
A-8230 Hartberg,
Tel. 03332/608*0,
Fax 03332/608*550,
E-mail: ringhotel@aon.at
BIO-THERMEN-HOTEL
A-8271 Bad Waltersdorf,
Tel. 03333/2981*0,
Fax 03333/2981*550,
E-mail: bio-thermen-hotel@htb.at
THERMAL BIODORF
A-8271 Bad Waltersdorf,
Tel. 03333/3281*0,
Fax 03333/3281*650,
E-mail: bio-dorf@htb.at

INTERSPORT Kinder-Zehnkampf SPARKASSE

Tour 2003

Leichtathletik als Erlebnis für Kinder

1) Gloggnitz Sa 10. Mai 2003
2) Südstadt Fr 06. Juni 2003
3) Lichtenberg Sa 28. Juni 2003
4) Gmunden Sa/So 27./28. September 2003

Infos unter www.werthner.at Tel: 0699-1533 0 966

Zielpunkt Jedermann ZEHNKAMPF

- der weltgrößte Zehnkampf im Jun-EM-Stadion -

- the ultimate fitness challenge -

2003

Schwechat Fr 20./Sa 21./So 22. Juni
Stadion Rannersdorf Infos: www.werthner.at

VOLKSBANK VERTRAUEN VERBINDET. Zielpunkt Speed-Contest Bio.k DAR-VIDA

100m-LAUF WEITSPRUNG KUGELSTOSS HOCHSPRUNG 400m-LAUF
110m-HÜRDEN DISKUSWURF STABHOCH SPEERWURF 1500m-LAUF

Vienna City Marathon: Der Zwanzigste

Moses Tanui läuft wieder in Wien

Er ist eine Institution, die längst über den Sport hinausreicht. Nicht mehr beäugt, sondern bejubelt. Nicht mehr verschoben, sondern voll im Trend – und in jedem Hochglanzmagazin vertreten. Nicht mehr Mauereblümchen, sondern eine fixe Größe unter den österreichischen Sportevents. Am 25. Mai feiert der Wien Marathon seine 20. Auflage.

Insgesamt könnte an diesem Sonntagnachmittag der 100.000 Marathonfinisher seit 1984 das Ziel erreichen. Eine Rekordzahl von über Zehntausend LäuferInnen müsste dazu die 42,195 Kilometer beenden – der Meldestand lässt diese Hoffnung zu. Eine Neuerung: Das Ziel kehrt an den Anfang zurück, auf den Heldenplatz, wo schon 1984 bei der Premiere die Läufer den Kurs beendeten. Der Start im Bereich der UNO-City wird deshalb in der Wagramer Straße um 750 Meter stadtauswärts verlegt. Für Tüftler: Es entfällt der kleine Anstieg zum Rathausplatz

(nach 15 Kilometern und zum Schluss), wodurch die Strecke etwas einfacher wird. Der erste, der am Heldenplatz einläuft, könnte erneut ein ganz Großer des Marathons sein: „Vorjahressieger Moses Tanui (KEN) kommt wieder nach Wien“, so Organisator Wolfgang Konrad. Mit anderen Top-Athleten wird noch verhandelt. Die Österreichischen Marathon-Meisterschaften im Rahmen des Bewerbes sollten auch einige der besten heimischen Athleten anlocken.

Als Sportevent etabliert, beginnt sich der Marathon auch in andere Bereiche hineinzubewegen. Zum Beispiel mit der Unterstützung eines Theaterstücks („Fluchtgeschwindigkeit“), das Anfang März in Wien gezeigt wurde. Oder mit der Jubiläumsgala am 14. Mai zugunsten der Christoffel-Blinde Mission. Wolfgang Konrad: „Es geht darum, den Marathon insgesamt als Erlebnis zu entwickeln.“

www.vienna-marathon.com

LCC-Halbmarathon: Laufen auf der Rekordstrecke

Ende März lief Eva-Maria Gradwohl im Prater neue Österreichische Halbmarathon-Bestleistung. Und am 27. April steigt bereits der nächste Lauf des LCC Wien auf dem Rekordkurs. Auf der flachen LCC-Hausstrecke in Hauptalle und Lusthausstraße erwartet der Sportliche Leiter Wilhelm Lilge über 1.000 Teilnehmer. In den vergangenen Jahren fanden der LCC- und der Wien-Energie-Halbmarathon zur selben Zeit statt. Heuer sind die beiden Halbmarathonläufe

erstmalig zeitlich getrennt – sicher ein Gewinn für die Läufergemeinschaft. Vier Wochen vor dem Wien-Marathon, der ja ebenfalls durch den Prater führt, bietet der LCC-Halbmarathon beste Möglichkeiten zur Formüberprüfung oder zur Jagd nach persönlichen Bestzeiten.

www.lcc-wien.at

27. April 2003, Wien - Prater LCC „Jubiläums“-Halbmarathon
E-mail: lcc.wien@aon.at
LCC-Zentrum im Ernst Happel Stadion: Tel. 01/720 28 00

Frauenlauf: Erstmals auch 10 Kilometer

Wenn am 15. Juni im Wiener Prater der Österreichische Frauenlauf steigt, wird erstmals auch ein 10 Kilometer Lauf angeboten. Eine große Schleife, die an Stadion, Lusthaus und Riesenrad vorbeiführt, gilt es zu bewältigen. Der 5-er bleibt weiterhin

die Hauptdistanz, fürs Eliteren sollen diesmal auch internationale Klassläuferinnen geladen werden. Organisatorin Ilse Dippmann erwartet ein Plus von 1.500 Läuferinnen.

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Steyrer Stadtlauf: Neue Organisatoren

„Wir mussten uns einige Neuerungen einfallen lassen um attraktiv zu bleiben“, Hans Käferböck, ehemaliger Klassläufer, weiß wovon er spricht. Gemeinsam mit Fritz Steinparz und Werner Kronberger hat er den Bank Austria Stadtlauf zur 21. Auflage am 29. Juni total umgekrempelt. Statt über 11 Kilometern geht der Hauptlauf über 2 Runden auf die Gesamt-

distanz von 6.360 Meter zurück. Damit sind die Läufer dreimal am neuen Start-Zielgelände auf dem Stadtplatz zu sehen. Ein Er & Sie-Lauf soll für Einsteiger eine interessante Alternative zum Hauptlauf darstellen. Tausende Zuschauer sollen mit einem Rahmenprogramm mit Stadtfest-Stimmung an die Strecke gelockt werden.

www.lac-amateure.at

Überzeugendere Argumente gibt es nicht „Prüfe, wer sich ewig bindet“ - Das exklusive Testangebot zur Premier Series

Kaum eine Klientel ist anspruchsvoller, markenbewusster und wählerischer als ambitionierte Läuferinnen und Läufer. Mit der brandneuen Premier Series stellt Reebok diesen Sportlern eine innovative High End Kollektion, die keine Wünsche offen lässt. Für jeden Läufertyp, für jede Gewichtsklasse, für jede Kategorie ein passendes Modell. Neuste Technologien und eine extrem praxisorientierte Ausstattung prägen das Konzept der Linie. Mit der Premier Series meldet sich Reebok zum Frühjahr 2003 eindrucksvoll in der Spitze der Running-schuh-Anbieter zurück.

Reebok ist sicher, dass die Premier Series unter den Aktiven eine hohe Akzeptanz finden wird. Vorausgesetzt, sie kennen ihre Bedürfnisse ganz genau oder lassen sich im Sportgeschäft fachkundig beraten, finden Einsteiger und Überprofiener, wettkampforientierte Sportler und Gelegenheitsläufer in der Premier Series garantiert ihren optimalen Schuh. Und werden ihn auch nach einer 20-tägigen Testphase garantiert nicht zum Händler zurückbringen.

In ersten Tests erhielten die Premier Series Modelle hervorragende Kritiken für ihre fortschrittlichen Eigenschaften hinsichtlich Dämpfung, Stabilität und Tragekomfort.



Maxim Energy Bars: sind aus hochwertigen Naturprodukten hergestellt. Gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlern produziert Maxim sinnvolle Ernährungsprodukte die sowohl vor, während und nach einer Belastung für einen raschen und effektiven Energieschub sorgen.

Maxim Elektrolyt Fertiggetränk - Hypotonisch

Maxim Original: absolut neutraler Geschmack

Maxim Energy Bar: (je nach Geschmacksrichtung): Haferflocken, Puffreis, Glukosesirup, Rosinen, Maltodextrin (**Maxim**), Fruchtzucker, Honig, Fruchtstücke, Kakao- und Milchbestandteile, Joghurtpulver, Aroma.

Maxim Protein Bar 27 % Protein

Maxim Recovery 34 % Protein speziell für den Ausdauersport entwickelt

Maxim Elektrolyt - Hypotonisch: ist eine Kombination aus **Maxim Original** und Elektrolyten die für den Einsatz bei hohem Flüssigkeitsverlust konzipiert wurde

Maxim Energy Gel: 77,4 % Kohlenhydrate

Maxim Original: 99 % Kohlenhydrate

Maxim Energy Gel wurde speziell für Ausdauersportarten entwickelt.

NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA NIKE AREA

Mit der **U₃** bei **Sport Konrath**

vorbei, wo zu Hause ist!

1030 Wien, Schlachthausgasse 18, Tel. 7123485
www.maxfun.at/sport-konrath/

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9⁰⁰ - 12⁰⁰ 14⁰⁰ - 18⁰⁰
Sa 9⁰⁰ - 13⁰⁰
langer Sa 9⁰⁰ - 17⁰⁰ durchgehend

Wettkampfschuhe Straße		
Air Streak Ekiden	€ 95,-	
Air Triax TC	€ 100,-	
Air Streak	€ 110,-	
Air Streak Ventulus	€ 110,-	
Sprintspikes		
Zoom Rival S	€ 65,-	
Zoom Rival S +	€ 65,-	
Zoom Shift Fly	€ 90,-	
Zoom Super Shift	€ 110,-	
Zoom Super Fly P	€ 120,-	
Cross		
Zoom Waffle XG (3)	€ 70,-	
Mittel- und Langstrecke		
Zoom Rival MD	€ 60,-	
Zoom Rival D +	€ 60,-	
Zoom Shift	€ 90,-	
Zoom Ventulus Plus	€ 120,-	
Lady Zoom Jana	€ 70,-	
Weit-, Hoch- und Dreisprung, Stabhoch		
Zoom LJ	€ 110,-	
Zoom HJ	€ 110,-	
Zoom TJ/PV	€ 110,-	
Kugel, Diskus, Hammer, Speer		
Zoom SD	€ 90,-	
Zoom Rotational 3	€ 110,-	
Zoom JAV	€ 120,-	

DER Schuhspezialist für Leichtathleten und Läufer

www.leichtathletik.co.at