

# ONE RUN

PARTNERLAUF

- > REEBOK-LAUFSCHUHTEST
- > KINDERLAUF
- > NORDIC WALKING AREA
- > SPIELEWELT FÜR KINDER

MEHR INFOS AUF [EVENTS.ONE.AT](http://EVENTS.ONE.AT)

## 2. MAI 2004 PRATER

Raiffeisen.  
Meine Bank in Wien



Running Reebok

WIEN ENERGIE



# LEICHTATHLETIK

MÄRZ/APRIL 2004

[www.leichtathletik.co.at](http://www.leichtathletik.co.at)

€ 4,-

## HINTERGRÜNDE

Große Reportage zur Weltmeisterschaft in Budapest

## LICHTBLICKE

Wer bei der Hallen-Staatsmeisterschaft doch überraschte

## ERGEBNISSE

Alle Daten & Fakten: Straße, Cross, Jugend und Indoor

P.B.B. GZ 022030690M VERLAGSPOSTAMT 1010 WIEN Foto: Plohe



# FAST AM TRAUMZIEL

NUR BLECH! TROTZDEM GUTE LEISTUNG VON  
KARIN MAYR-KRIFKA BEI DER HALLEN-WM





Singh: world best

## Marathon victory for 92 yr old Singh sets another record

by Mary Charlotte

World records are not only set by the young and fit, as was proved at the Toronto Marathon. Fauja Singh, 92, from Ilford, again set the record for the over 90 age group, finishing with a remarkable time of 5 hours, 40 minutes, 4 seconds. A father of four and grandfather of 13, Mr Singh said he couldn't wait for his next marathon in New York. While some achieve one marathon in a lifetime, Mr Singh hopes to compete in several every year. The London marathon in 2004 is also in the cards. "It's what he does every day," said Mr Singh's trainer Harmander Singh. "He loves to run". Moving to Britain from India 10 years ago to be with his fami-

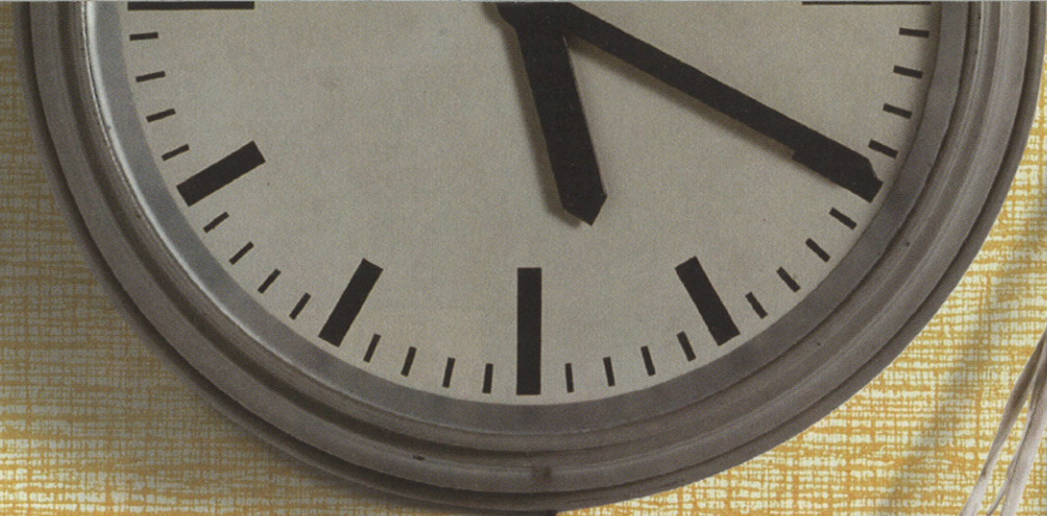
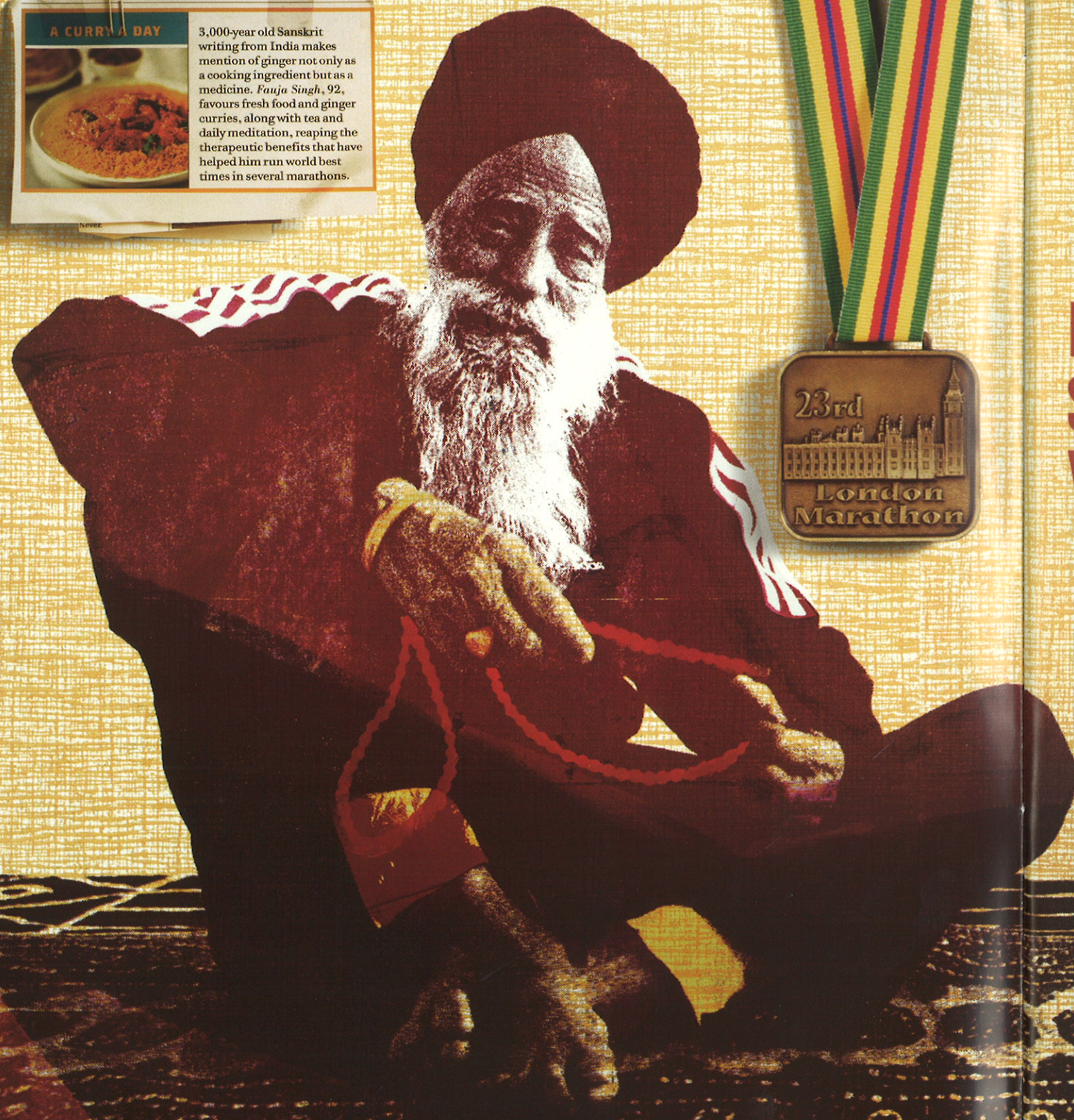
ly, Mr Singh was looking for a hobby. Disinterested in the usual past-times of people in his age group, he began to jog daily. Then a show on television drew his attention to marathon running. Introduced by locals to trainer Harmander Singh, his challenge began. Now his daily training consists of eight to ten miles of road running. After a 53 year break from running, Mr Singh ran his first marathon in 2000, aged 89. It took 6 hours, 54 minutes, 42 seconds. At age 90 he found that he'd beaten the world record for the over 90s by almost an hour. In the London Marathon earlier in the year he trimmed his 2002 personal best by a staggering 34

minutes. Now 92, he's done it again, shaving another 31 minutes off his personal best. Often asked his secret to success, Mr. Singh praises the benefit of a good, balanced regimen. Along with daily walks in his neighbourhood, Mr. Singh also believes in the qualities of meditation, coupled with his enjoyment of a good, warm bath and ginger curries. Raising money for Bliss, a charity for premature births, gives Mr Singh added enjoyment. Always keen to help people less able than himself, Fauja Singh is fuelled by the thought that every step along his way might help another person to run at his age.

### A CURRY A DAY



3,000-year old Sanskrit writing from India makes mention of ginger not only as a cooking ingredient but as a medicine. Fauja Singh, 92, favours fresh food and ginger curries, along with tea and daily meditation, reaping the therapeutic benefits that have helped him run world best times in several marathons.



# 6:54 MIT 89. 5:40 MIT 92. DIE KENIANER SOLLTEN SICH IN ACHT NEHMEN, WENN ER 100 WIRD.

Fauja Singh hatte das Laufen mit 36 aufgegeben. Mit 89 hat er wieder angefangen. Jetzt läuft er täglich zehn bis zwölf Kilometer und entspannt sich bei warmen Bädern, Ingwer-Currys und Meditation. Dank dieses Trainingsplans verbesserte er seine Marathon-Zeit um mehr als eine Stunde und ist in seiner Altersgruppe die Weltbestzeit gelaufen. Kann er noch besser werden? Wir wären nicht überrascht, denn schließlich weiß er, dass nichts unmöglich ist.

**Supernova Cushion**  
Mehr Komfort. Mehr Dämpfung. Mehr Flexibilität.  
Für frische Beine, egal wie alt man ist.  
[adidas.com/running](http://adidas.com/running)

FOREVER SPORT





### AKTUELL



8

#### 7 Fünfkampf-Rekord

Superleistung der 25-jährigen Wienerin Elisabeth Plazotta

#### 8 Überflieger

Top-Hallen-WM-Bilanz: Fünf Weltrekorde und Karins Blech

#### 12 Helden-Saga

Gail Devers hat zugeschlagen, Maria Mutola ausgeschlagen



12

### STRASSE

#### 27 Vermessen

Welche Strecken in Österreich das AIMS-Gütesiegel haben

#### 28 Von Linz nach Wien

In Linz beginnt's, der Vienna City Marathon ist das Highlight

#### 30 Running Award

Was der Oscar für Hollywood, ist der Award für die Laufszene



29

### STADION



15

#### 15 Die Überraschung

Erster Staatsmeister-Titel für Mehrkämpfer Franz Petter

#### 16 Fehlender Funke

Licht und Schatten bei den Hallen-Staatsmeisterschaften

#### 19 Talente-Reigen

Gute Leistungen und geringe Dichte bei Jugendmeisterschaft

#### 20 Chancen nützen

Bilanz: Was die Hallensaison dem Nachwuchs bringt

#### 22 Ergebnisse

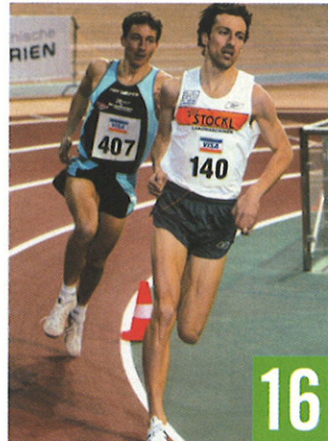
Die Spitzenplätze der Stadion-Meetings im Überblick

#### 24 Masters-WM

Georg Werthner zeigt, dass er nicht zum alten Eisen zählt

#### 26 Einer von uns

Stabhochspringer Hubert Hagenhuber im Porträt

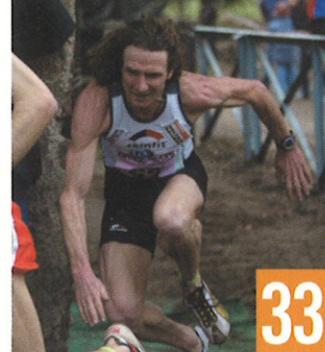


16



24

### CROSS



33



34

#### 33 Innsbruck will

Tirols Landeshauptstadt bewirbt sich um die Cross-EM

#### 34 Schön matschig

Spannende Crosslauf-Meisterschaften in Mödling

#### 36 Ergebnisse

Daten & Fakten der Events in Österreich und der Welt

### TRAINING

#### 39 Hoffnungsträger

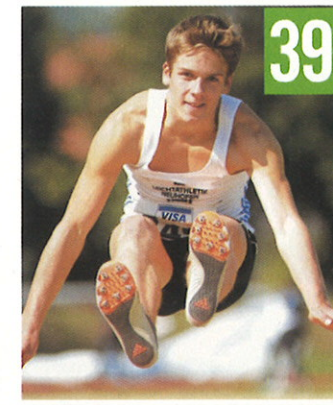
So viel wie Michael Mölschl hat heuer noch niemand gewonnen

#### 40 Hallo, Teamchefs

Der ÖLV hat seine Trainerstruktur geändert – alle Infos

#### 42 Gleichgewicht

Welche Möglichkeiten das Thera-Band bietet



39



42

### RÜCKBLICK



63



65

#### 63 Für die Ewigkeit

Vor 50 Jahren schrieb Roger Bannister Sportgeschichte

#### 64 Erster Volkslauf

Vor 40 Jahren war der Zweibrückenlauf die Initialzündung

#### 65 Magisches Götzis

Das Top-Mehrkampf-Meeting feiert die 30. Auflage

### IMPRESSUM

#### HERAUSGEBER:

Christoph Michelic, A-1140 Wien, Rosentalgasse 3, Tel.: 0650/911 98 76, E-Mail: christoph.michelic@leichtathletik.co.at

#### EIGENTÜMER, MEDIENINHABER + VERLEGER:

echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24

Geschäftsführerin: Ilse Helmreich

Verlags- und Anzeigenleiter: Hannes Menitz

#### REDAKTION:

Chefredakteure: Wolfgang Adler, Hans Steiner  
Chefredakteure-Stv.: Andreas Maier, Claus Funovits

Mitarbeiter 2/2004: Sandra Baumann, Heinz Eidenberger, Georg Franschitz, Christine Illetschko, Roland Romanik, Christian Röhring, Harald Sihorsch, Erika Strasser, Andreas H. Ubell, Rene van Zee

Art-Direktorin: Alice Brzobohaty

Grafik & Layout: Marion Brogyanyi

Fotoredaktion: Claudia Knöpfler (Ltg.), Tini Leitgeb

Lektorat: Thomas Hazdra, Matthias Raftl

#### REDAKTIONSADRESSEN + ANZEIGEN:

echomedia verlag ges.m.b.h., 1070 Wien, Schottenfeldgasse 24, Tel.: 01/524 70 86-0, Fax: 01/524 70 86-903; LEICHTATHLETIK, Mitterweg 9, 4111 Walding, Tel./Fax: 07234/848 51  
E-Mail: steiner@vzw-echo.at (Hans Steiner), redaktion@leichtathletik.co.at (Wolfgang Adler), andreas.maier@leichtathletik.co.at (Andreas Maier)

E-Mail Anzeigen: menitz@vzw-echo.at (Hannes Menitz)

REPRO & DRUCK: mPg medienProduktionsges.m.b.h., 1070 Wien; Leykam/Werk Gutenberg, A-2700 Wr. Neustadt

Mit Promotion gekennzeichnete Beiträge sind entgeltliche Einschaltungen.

### ATTRAKTIVER WERDEN

Es war zuletzt einiges los in der Leichtathletik. Wir laden Sie ein, mit uns die Geschehnisse noch einmal Revue passieren zu lassen, von der viel diskutierten Hallen-Staatsmeisterschaft in Wien über die WM in Budapest bis hin zu den Titelkämpfen im Crosslauf.

Es besteht kein Zweifel: Der Rücktritt von Steffi Graf hat eine Lücke hinterlassen. Aber nur oberflächliche Betrachter schlagen jetzt die Hände über dem Kopf zusammen. Der Zustand unserer Sportart hängt nicht nur vom Leistungsstand einiger Spitzenathleten ab, das wäre zu einfach. Zudem gibt es eine Reihe von Athleten, die die entstandene Lücke schließen könnten.

Karin Mayr-Krifka beispielsweise, auch wenn sie in Budapest die ersehnte WM-Medaille knapp verfehlte. Sie hat das Umfeld und die Voraussetzungen, um ganz nach vorne zu kommen. Vergessen wir auch nicht U23-Europameister Martin Pröll und schreiben wir Günther Weidlinger nicht vorschnell schon ab. Darüber hinaus sind einige junge, motivierte Talente durchaus am Sprung.

Noch ein Blick zur Crossmeisterschaft in Mödling. Sie brachte Klasse und Dramatik, an der Präsentation muss die Leichtathletik freilich noch arbeiten. Es liegt an uns allen, unseren Sport attraktiver zu gestalten. Wir haben einiges zu bieten – Sie können es in diesem Heft wieder nachlesen. Somit viel Vergnügen mit der vorliegenden Ausgabe!

Wolfgang Adler

Fotos: Photo, Neubauer, Adler, Contrast



→ es ist faszinierend  
in wien zu laufen  
→ it's fascinating to  
run in vienna

→ 16.05.04

Auskünfte/Information  
Vienna City Marathon  
c/o Enterprise Sport Promotion Ges.m.b.H.  
Postfach/P.O.Box 145  
A-1100 Wien

Telefon: 0043 (0)650 42 195 00  
Fax: 0043 1 606 95 40  
Mail: office@vienna-marathon.com



www.vienna-marathon.com

# Aktuell

LEICHTATHLETIK

## Chambers gesperrt

■ THG hat sein erstes Opfer. Dwain Chambers, Europameister und Europarekordler (9,87 s) über 100 m, wurde vom britischen Verband UK Athletics für zwei Jahre gesperrt. Das eigens für Dopingzwecke entwickelte Steroid THG hatte im Vorjahr für einen Skandal in der Leichtathletikszene gesorgt. Neben Chambers wurde THG bei vier US-Athleten nachgewiesen: Kevin Toth (Kugelstoßen), Regina Jacobs (1.500 m), Melissa Price und John McEwen (beide Hammerwurf).

## Masters-WM 2006 in Linz

■ „Es war eine klare Sache“, freut sich OK-Chef Percy Hirsch. Im Rahmen der Hallen-Masters-WM in Sindelfingen wurde der Bewerb für 2005 an Linz vergeben. Die Generalversammlung votierte mit 42:12 klar für die Oberösterreicher und gegen den italienischen Mitbewerber Ancona. Grundlage waren die ausgefeilte Präsentation und die gute Infrastruktur, die Linz mit der Inter-sport-Arena (unten) bieten kann. Von 9.–13. März 2005 werden die Masters-Athleten nun die Stahlstadt stürmen. „Rund 7.000 Übernachtungen sind zu erwarten“, weist Hirsch auf den Wirtschaftsfaktor hin.



Elisabeth Plazotta knackte nach 23 Jahren den Fünfkampf-Rekord

# Superleistung!

Die 25-jährige Wienerin Elisabeth Plazotta hat aber noch mehr Potenzial.

Schon am 15. Februar in Linz hatte sich die DSG-Wien-Athletin dem Fünfkampf-Rekord von Melitta Aigner angenähert, am 7. März bei den offenen Slowakischen Meisterschaften in Bratislava war es dann so weit. Mit 4.068 Punkten übertraf Plazotta die 23 (!) Jahre alte Bestmarke um 31 Zähler. Der drittälteste österreichische Hallenrekord ist damit Geschichte. Gegenüber ihrem Staatsmeister-Titel in Linz

## Fünfkampf-Rekord

steigerte sich die 25-Jährige um 114 Punkte. Trainer Herwig Grünsteidl ortet vor allem über die Hürden – da war der Start nicht optimal –, im Weitsprung und im Kugelstoß noch Reserven. Plazotta: „Ich war viel besser in Form und lockerer als in Linz, außerdem starte ich gerne im Ausland, da ist der Ansporn einfach noch größer. Der Beginn war mit zwei Bestleistungen über die Hürden und im Hochsprung gleich super, danach ist es einfach gelaufen. Ich hatte diesmal

das Gefühl, Federn in den Beinen zu haben. Vor den 800 m war schon klar, dass sich der Rekord ausgehen wird. Es ist ein tolles Gefühl, das geschafft zu haben.“ Für die Sportwissenschaftlerin heißt es nun: Next Stop Götzis. ■

### Elisabeth Plazottas Einzel-Leistungen

|             |         |
|-------------|---------|
| 60 m Hürden | 8,72    |
| Hochsprung  | 1,68    |
| Kugelstoß   | 10,94   |
| Weitsprung  | 5,92    |
| 800 m       | 2:17,86 |

CHRYSLER VOYAGER CINEMA – JETZT MIT DVD-SYSTEM GRATIS.



KINOFEELENG FÜR UNTERWEGS: DVD-System mit 7" LCD-Dachbildschirm, Navigationssystem, Klimaautomatik, 6 komfortable Einzelsitze, Made in Austria.

www.acaustocar.at, office@acaustocar.at

CHRYSLER

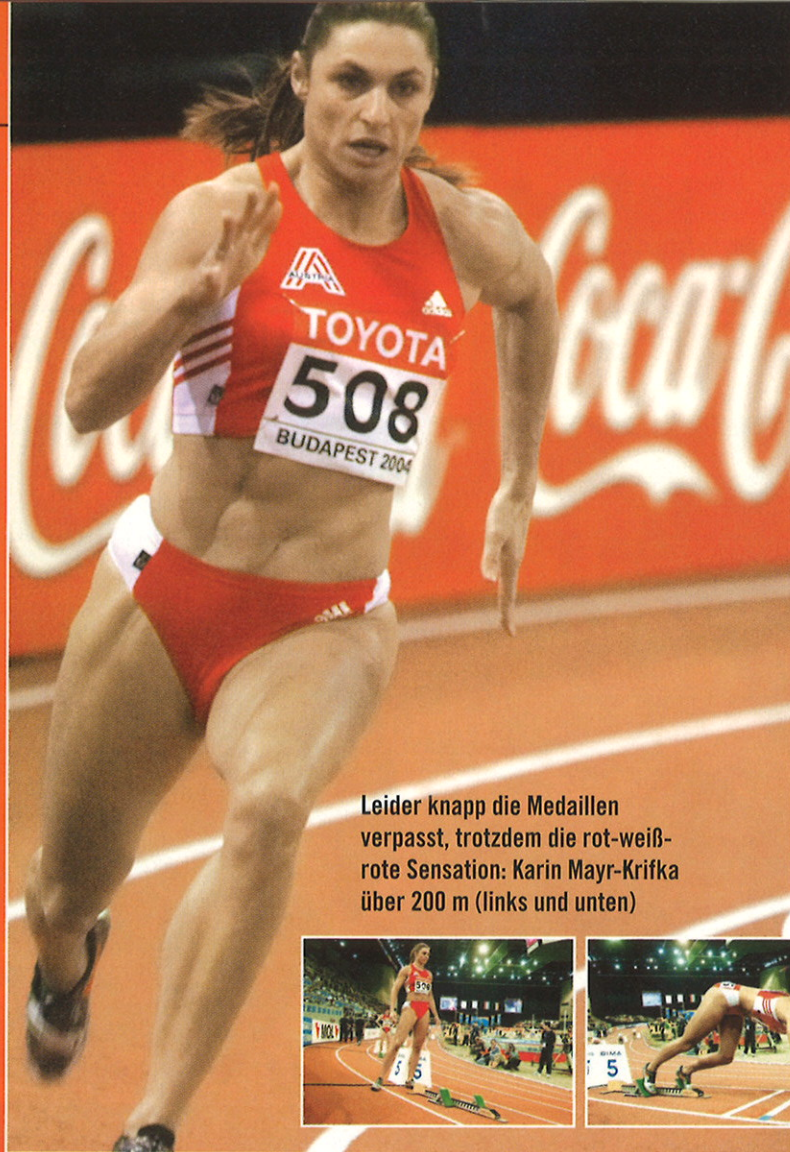


## AC Austro Car

1050 Wien, Rechte Wienzeile 87, Tel. 5875597/24-26 · 1140 Wien, Albert Schweitzergasse 1a, Tel. 9799478/20-21 · 1210 Wien, Brünnerstraße 75, Tel. 2924287 · 1210 Wien, Felmayergasse 2, Tel. 25050/425-428 · 1230 Wien, Breitenfurter Straße 142-144, Tel. 80121/392-395 · 8020 Graz, Waagner Biro Straße 125, Tel. 0316/581591-17, 30, 31 · 9020 Klagenfurt, Lodengasse 27/Ecke Südring, Tel. 0463/220600/40-42

Angebote gültig solange der Vorrat reicht; Preise inkl. aller Abgaben. Abbildungen sind Symbolfotos. Chrysler Voyager Cinema: CO<sub>2</sub>-Emission ab 203 g/km; Kraftstoffverbrauch gesamt ab 7,7 l / 100 km.

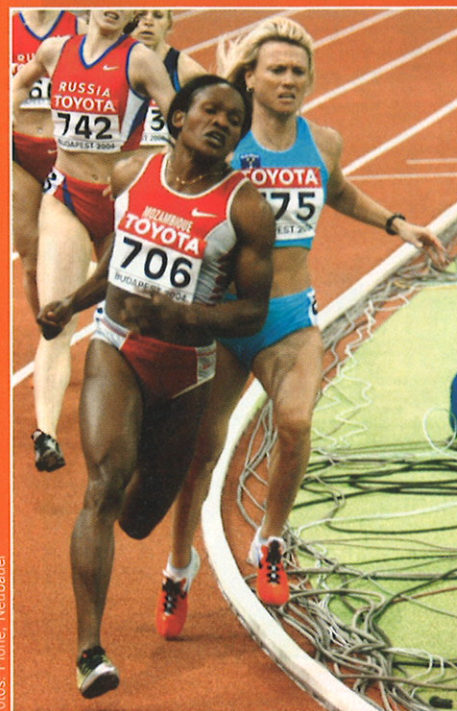




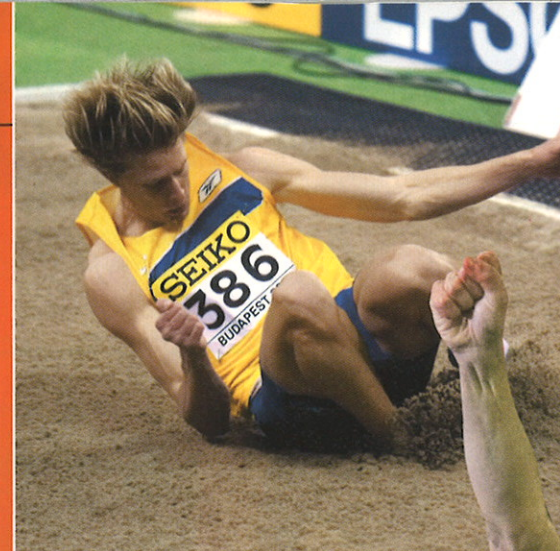
Leider knapp die Medaillen verpasst, trotzdem die rot-weiß-rote Sensation: Karin Mayr-Krifka über 200 m (links und unten)



Die Kanadierin Perdita Felicien (o.) siegte über 60 m Hürden. Beinhardter 800-m-Kampf (r.): Mutola und Jolanda Ceplak.



Fotos: P. Pöhner, Neubauer



Schweden-Bomben im Groß-einsatz: Dreisprung-WM Christian Olsson (l.) egalisierte den Weltrekord. Stefan Holm (u.) siegte im Hochsprung.



Zweifache Hallen-Weltmeisterin Tatjana Lebedeva (o.): Erst im Weitsprung, dann mit Weltrekord im Dreisprung.



# Überflieger

## und andere Rekordbrecher

**Vier neue Weltrekorde, hohes Niveau, ein vierter Platz für Karin Mayr-Krifka und ein medaillenverdächtiger Fanclub in Rot-Weiß-Rot.**

VON GEORG FRANSCHITZ UND RENE VAN ZEE

Erstmals wurden die Indoor-Titelkämpfe also in einem Olympiajahr ausgetragen, ein Schachzug der IAAF, um in jedem Jahr abwechselnd eine Freiluft- und eine Hallen-WM abzuhalten. Viel war deshalb im Vorfeld über die qualitative Besetzung in Budapest diskutiert worden. Allen Unkenrufen zum Trotz wurde es eine starke WM, die den Vergleich mit vorhergehenden Veranstaltungen nicht zu scheuen braucht – vier Weltrekorde und drei weitere WM-

Rekorde zeichnen ein positives Bild. Und wer sich an die mäßigen Vorstellungen der US-Sprinter in Paris 2003 erinnert, dem gingen sie auch in Ungarn nicht ab. Große Leistungen sind eben nicht immer an große Namen gebunden: Trotz Top-Besetzung waren die Ergebnisse im Männer-Stabhochsprung bescheiden, über 400 m näherten sich die Frauen hingegen dem unerreichbar geglaubten Kratochvilova-Weltrekord. Die Hürdensprints brachten ein

enormes Niveau, die Sprungbewerbe fast durchwegs Steigerungen, gerade einmal auf den längeren Distanzen fehlten einige afrikanische Asse. Waren es 2003 die USA, so dominierte diesmal Russland. Mit 19 Medaillen (8x Gold, 6x Silber, 5x Bronze) brachten es die Russen allein auf so viele Podestplätze wie die nachfolgenden USA, Äthiopien und Schweden zusammen. Frankreich und Deutschland mussten sich mit je einmal Bronze begnügen, Italien und Spanien (2002 bei

der Hallen-EM in Wien noch top) gingen überhaupt leer aus. Titelverteidigungen gab es diesmal nur sechs: Allen Johnson (USA/60 m Hü), Stefan Holm (SWE/Hoch), Christian Olsson (SWE/ Drei), Natalya Nazarova (RUS/ 400 m), Maria Mutola (MOZ/ 800 m) und die 4x400-m-Frauen-Staffel aus Russland. Der ÖLV schickte mit Karin Mayr-Krifka (200 m), Bettina Müller (60 m) und Günther Weidlinger (3.000 m) nur ein Mini-Team, es war das kleinste seit 1987 in Indianapolis/USA (Bodenmüller, Fehringer, Millionig). Alle anderen Athleten, die 2003 in Birmingham noch am Start waren, konnten aus diversen Gründen nicht dabei sein: Steffi Graf (Karriere beendet), Susanne Pumper (keine Hallensaison wegen Krankheit), Elke Wölfling (seit der WM in Paris verletzt), Elmar Lichtenegger (suspendiert).

### Klasse, Karin! Tolles 200-m-Rennen

60 oder 200 m, das war für Österreichs Paradesprinterin lange die Frage. Da der Oberschenkel im Vorfeld immer wieder „zwickte“, fiel die Entscheidung auf die längere Distanz. Nach einem letzten Trainingsaufenthalt bei Coach Malcolm Arnold in England und abschließender Physiotherapie reiste Karin Mayr-Krifka gut vorbereitet nach Budapest. Hochaktiv war auch ihr Fanclub aus St. Valentin, der zu den wenigen Stimmungsmachern in der Halle zählte und in dieser Disziplin fast unschlagbar war. Im Vorlauf siegte sie auf der guten Bahn 6 in verhaltenen 23,38 Sekunden, das Halbfinale brachte eine deutliche Steigerung auf 23,11 Sekunden, wieder den Laufsieg und damit verbunden Bahn 5 im Finale. „Ich musste einfach alles raus-

laufen, um die Verkrampfung loszuwerden. Jetzt stehe ich im Finale, und da habe ich natürlich eine Medaillenchance.“ Gesagt, versucht und auch fast geglückt. Die SVS-Athletin erwischt einen hervorragenden Start, läuft an ihrem 50-köpfigen Fanclub vorbei bis in die zweite Kurve ein tolles Rennen und kommt als Zweite auf die Zielgerade. Doch auf den letzten 40 Metern „fehlen genau die paar Hundertstelsekunden, die wir uns in den letzten Wochen wegen der Verletzung nicht erarbeiten haben können, da einige harte Trainingseinheiten ausfallen mussten“, analysierte Malcolm Arnold nach dem Lauf. Karin Mayr-Krifka (23,18) wurde noch von Natalja Safronnikowa (23,15) und Svetlana Gontscharenko (23,13) abgefangen, die hinter Anastasija Kapatschinskaja (22,78) Silber und Bronze holten.

„Es war ein gutes, knappes Rennen. Ich wollte unbedingt vorne bleibe, kann mich aber nach der Kurve an nichts mehr erinnern. Vierte wollte ich nicht werden, wirklich nicht“, war ihre erste Reaktion. Eine Stunde später hatte Österreichs erfolgreichste Sprinterin ihren Blick schon nach vorne gerichtet: „Meine Fans waren eine tolle Unterstützung, und ich habe ja nicht gegen irgendwen verloren. Aber ich hantle mich schön langsam nach oben, letztes Jahr 5., jetzt 4., muss ich halt noch ein paar Jahre weitermachen. Ich war immerhin die erste Österreicherin in einem 200-m-WM-Finale, darauf kann man schon stolz sein.“ Die 200 m wurden übrigens zum letzten Mal bei einer Hallen-WM ausgetragen. Da die Bahnauslosung zu viel Einfluss auf das Ergebnis hat, wird dieser Bewerb aus dem Programm genommen.



# Unsere Athleten bei der WM

## Günther Weidlingers Batterien waren leer

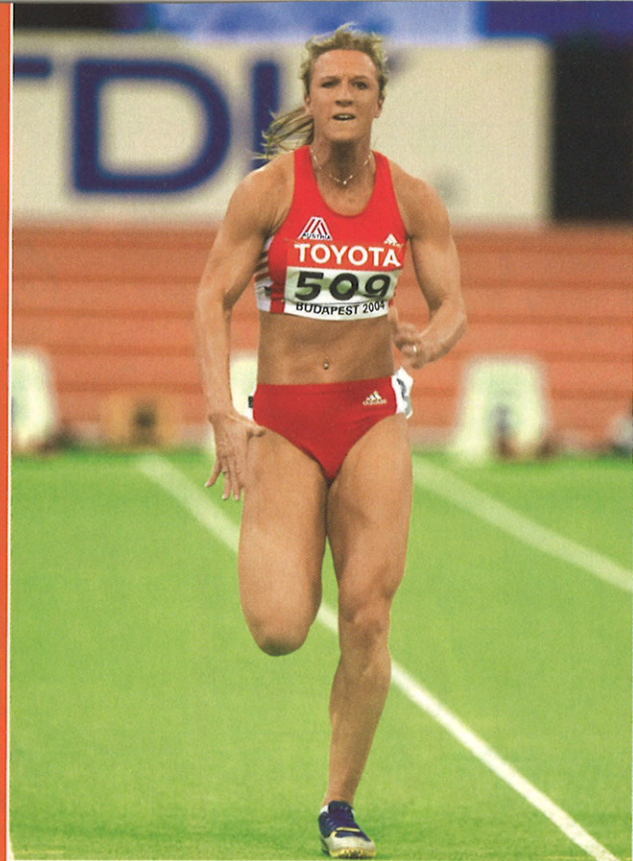
Fast 14 Sekunden unter seiner Saisonbestleistung, Rang 19 von 22 Teilnehmern: Auf den ersten Blick eine enttäuschende Vorstellung von Günther Weidlinger.

Bei genauerer Betrachtung relativiert sich das Ergebnis. Nach intensiver Vorbereitung im Jänner in Portugal lief der IGLA long life-Athlet gleich im ersten Versuch in Stockholm Anfang Februar mit 7:46,46 souverän das WM-Limit (7:53,50). Eine eitrige Kieferhöhlenentzündung durchkreuzte die weiteren Pläne: „Statt wie geplant Stehvermögen und Endschnelligkeit trainieren zu können habe ich ein Drainage-Schläuchlein in der Nase gehabt, um die Entzündung zu behandeln. Ich habe gehofft, dass mich die Krank-

heit nicht zu viel Substanz kosten würde und ich ins Finale komme, aber es hat leider nicht funktioniert.“

Wenige Tage vor der WM hatte er noch einen Fitnessstest (10 x 300 m unter 45 s mit 30 s Pause) absolviert, der zu offenbar trügerischer Hoffnung Anlass gab. Wunschgemäß in den zweiten Vorlauf gelost, wusste Weidlinger, welche Zeit er für das Finale brauchen würde.

7:53,10, so schnell war der Fünftplatzierte des ersten Laufes. Er ging sofort an die Spitze, um das Rennen so schnell wie nötig zu machen – genau wie bei der Hallen-WM in Birmingham ein Jahr zuvor. Was damals wie geschmiert lief, kam in Budapest nach knapp zwei Kilometern ins Stocken. Angeführt von Kenia-Star Bernard Lagat, zog ein Konkurrent nach dem anderen an Österreichs bestem Langstreckenläufer



„Ich hab mir viel zu viel vorgenommen, war total verkrampft“, so die Selbstkritik von Bettina Müller nach ihrem 60-m-Auftritt

vorbei. 700 Meter vor dem Ziel verlor er den Kontakt zum Feld und kämpfte sich in 7:59,82 durch: „So ein scheußliches Rennen habe ich noch nicht erlebt. Nach 2.000 Metern war ich bis oben blau und habe überhaupt keinen Druck mehr auf die Bahn gebracht. Mir ist einfach die Luft und dann die Kraft ausgegangen.“

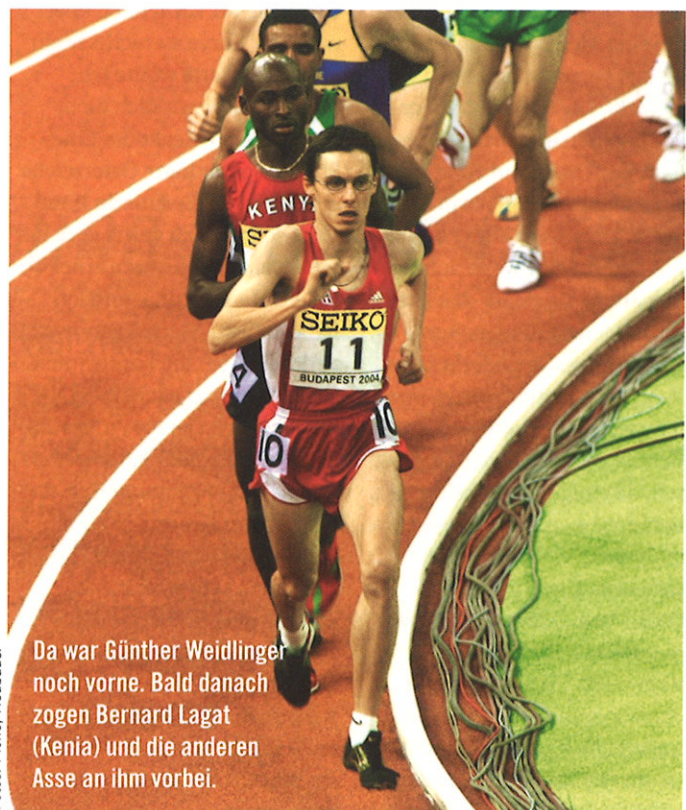
## Bettina Müller war beinahe mittendrin

Im November schien die Hallensaison für LCC-Sprinterin Bettina Müller schon abgehakt. Ein im südafrikanischen Trainingscamp erlittener Bandscheibenbruch zwang sie zu einer sofortigen Operation. Das Comeback kam im Februar überraschend früh und überraschend konstant mit mehreren Zeiten unter 7,30. Der Vorlauf um 9:30 Uhr („Ich musste schon um 6 Uhr aufstehen, so früh wie noch nie“) war gut: 7,32 Sekunden und Platz 2. „Fürs Semifinale muss aber eine Steigerung her“, so die Vorstellung der 30-jährigen Grazerin. Mit der Umsetzung haperte es leider gewaltig, 7,42 Sekunden und nur Rang 8 in ihrem Lauf

waren eine ernüchternde Darbietung. „Der Lauf war Schei..., ich hab mir viel zu viel vorgenommen und war total verkrampft. Ab 30 Metern ist es mir vorgekommen, wie wenn ich rückwärts laufen würde.“ 16 Hundertstel hinter der Saisonbestleistung waren Anlass für Enttäuschung und auch zur Selbstkritik: „Dass ich ins Finale komme, war fast utopisch, aber mit so einem Lauf möchte man nicht ausscheiden. Ich muss noch viel an mir arbeiten, um nicht so nervös und verkrampft zu sein.“

## Vorsichtig positive Bilanz nach Hallen-WM

Sportkoordinator Hannes Gruber zum Abschneiden des ÖLV-Aufgebots: „Karins Finalteilnahme war nach Steffis Rücktritt wichtig für uns, Bettina war im Vorlauf sehr gut und bei Günther war die ganze Sache wegen der Erkrankung ein Pokerspiel. Wir hatten in den letzten beiden Jahren jeweils große und gute Teams in der Halle, aber im Freien ist es dann nicht sehr gut gelaufen. Wir werden ohnehin an Olympia und nicht an der Hallen-WM gemessen.“



Da war Günther Weidlinger noch vorne. Bald danach zogen Bernard Lagat (Kenia) und die anderen Asse an ihm vorbei.

# 10. IAAF Hallen-Weltmeisterschaft Budapest 5.–7. März 2004

## Frauen

### 60 m

1. Gail Devers (USA) 7,08
  2. Kim Gevaert (BEL) 7,12
  3. Julija Nesterenko (BLR) 7,12
- Semifinale: 23. Bettina Müller (AUT) 7,42, Vorlauf 7,32

### 200 m

1. Anastasija Kapatschinskaja (RUS) 22,78
2. Natalja Safronnikowa (BLR) 23,13
3. Svetlana Gontscharenko (RUS) 23,15
4. Karin Mayr-Krifka (AUT) 23,18 (Vorlauf 23,38, Semifinale 23,11)

### 400 m

1. Natalja Nazarowa (RUS) 50,19
2. Olesja Krasnomowets (RUS) 50,65
3. Tonique Williams (BAH) 50,87

### 800 m

1. Maria Mutola (MOZ) 1:58,50
2. Jolanda Ceplak (SLO) 1:58,72
3. Joanne Fenn (GBR) 1:59,50

### 1500 m

1. Kutre Dulecha (ETH) 4:06,40
2. Carmen Douma-Hussar (CAN) 4:08,18
3. Gulnara Samitowa (RUS) 4:08,26

### 3000 m

1. Meseret Defar (ETH) 9:11,22
2. Berhane Adere (ETH) 9:11,43
3. Shayne Culpepper (USA) 9:12,15



Weltrekord im Stabhochsprung: Jelena Isinbajeva aus Russland

### 60 m Hürden

1. Perdita Felicien (CAN) 7,75
2. Gail Devers (USA) 7,78
3. Linda Ferga-Khodadin (FRA) 7,82

### 4 x 400 m

1. Russland 3:23,88 (WR)

2. Weißrussland 3:29,96
3. Rumänien 3:30,06

### Kugel

1. Wita Pawlisch (UKR) 20,49
2. Swetlana Kriweljowa (RUS) 19,90
3. Yumileidi Cumbá (CUB) 19,31

### Weit

1. Tatjana Lebedewa (RUS) 6,98
2. Tatjana Kotowa (RUS) 6,93
3. Carolina Klüft (SWE) 6,92

### Hoch

1. Jelena Slesarenko (RUS) 2,04
2. Anna Tschitscherowa (RUS) 2,00
3. Blanka Vlasic (CRO) 1,97

### Drei

1. Tatjana Lebedewa (RUS) 15,36 (WR)
2. Yamilé Aldama (SUD) 14,90
3. Hrysopiya Devetzi (GRE) 14,73

### Stab

1. Jelena Isinbajeva (RUS) 4,86 (WR)
2. Stacy Dragila (USA) 4,81
3. Svetlana Feofanova (RUS) 4,70

### Fünfkampf

1. Naide Gomes (POR) 4.759
2. Natalja Dobrynska (UKR) 4.727
3. Ausra Skujyte (LIT) 4.679

## Männer

### 60 m

1. Jason Gardener (GBR) 6,49
2. Shawn Crawford (USA) 6,52
3. Yeoryios Theodoridis (GRE) 6,54

### 200 m

1. Dominic Demeritte (BAH) 20,66
2. Johan Wissman (SWE) 20,72
3. Tobias Unger (GER) 21,02

### 400 m

1. Alleyne Francique (GRN) 45,88
2. Davian Clarke (JAM) 45,92
3. Gary Kikaya (CGO) 46,30

### 800 m

1. Mbulaeni Mulaudzi (RSA) 1:45,71
2. Rashid Ramzi (BRN) 1:46,15
3. Osmar Barbosa dos Santos (BRA) 1:46,26

### 1500 m

1. Paul Korir (KEN) 3:52,31



Demonstrierte erst im Finale seine Superklasse im Hürdensprint: Der Amerikaner Allen Johnson wurde zum dritten Mal Hallen-Weltmeister

2. Ivan Heshko (UKR) 3:52,34
3. Laban Rotich (KEN) 3:52,93

### 3000 m

1. Bernard Lagat (KEN) 7:56,34
  2. Rui Silva (POR) 7:57,08
  3. Markos Geneti (ETH) 7:57,87
- Vorlauf: 19. Günther Weidlinger (AUT) 7:59,82

### 60 m Hürden

1. Allen Johnson (USA) 7,36
2. Xiang Liu (CHN) 7,43
3. Maurice Wignall (JAM) 7,48

### 4 x 400 m

1. Jamaika 3:05,21
2. Russland 3:06,23



Der Brite Jason Gardener siegte im 60-m-Sprint von Budapest

3. Irland 3:10,44

### Kugel

1. Christian Cantwell (USA) 21,49
2. Reese Hoffa (USA) 21,07
3. Joachim Olsen (DEN) 20,99

### Weit

1. Savanté Stringfellow (USA) 8,40
2. James Beckford (JAM) 8,31
3. Witali Schkurlatow (RUS) 8,28

### Hoch

1. Stefan Holm (SWE) 2,35
  2. Jaroslav Rybakow (RUS) 2,32
  3. Germaine Mason (JAM) 2,25
- Stefan Vasilache (ROM) 2,25  
Jaroslav Bába (CZE) 2,25

### Drei

1. Christian Olsson (SWE) 17,83 (WR egalisiert)
2. Jadel Gregório (BRA) 17,43
3. Yoandri Betanzos (CUB) 17,36

### Stab

1. Igor Pawlow (RUS) 5,80
2. Adam Ptáček (CZE) 5,70
3. Dennis Jurtschenko (UKR) 5,70

### Siebenkampf

1. Roman Sebrle (CZE) 6.438
2. Bryan Clay (USA) 6.365
3. Lew Lobodin (RUS) 6.203



# Die internationalen Superstars dieser Hallen-WM Alte Helden – Neue Helden

## Von Allen Johnsons Unsicherheit bis zu Maria Mutolas Ellbogen.

■ **Gail Devers**, 37, die große alte Dame des Frauensprints, holte ihren dritten Titel über 60 m nach 1993 und 1997, dazu Silber über 60 m Hürden. „Ich habe wieder einmal gezeigt, dass ich noch nicht zu alt für diesen Sport bin.“

■ **Jason Gardener** hatte mehr Glück als seine Trainingspartnerin Karin Mayr-Krifka. Nach zwei EM-Erfolgen gewann er über die 60 m endlich seinen ersten WM-Titel. Bei der Heim-WM 2003 in Birmingham war der Brite nur enttäuschter Dritter geworden.

■ **Allen Johnson** (USA) kam in Vorlauf und Semifinale über 60 m Hürden jeweils nur durch die Zeiten weiter (7,67 s, 7,58 s), war nervös und verunsichert: „Das sollte einem erfahrenen Athleten wie mir eigentlich nicht passieren.“ Im Finale war er dann so schnell wie seit neun Jahren nicht: 7,36 Sekunden, die zweitbeste Marke aller

Zeiten. Im jungen Chinesen Xiang Liu erwächst dem nunmehr dreimaligen Hallen-Weltmeister ein ernster Herausforderer. An ein Karriereende denkt der 33-jährige Johnson noch nicht, er will sich heuer Colin Jacksons 110 m-Hürden-Weltrekord von 12,91 holen.

■ **Christian Olsson** brachte sein Dreisprung-Weltrekord von 17,83 Meter wegen der zu kurzen Sandgrube gefährlich nahe an den Grubenrand. Er feierte dann in cooler Manier, ganz im Gegensatz zu seinem schwedischen Landsmann:

■ **Stefan Holm**: Der nunmehr dreifache Hallen-Weltmeister zelebrierte jeden seiner geglückten Hochsprungversuche in gar nicht kühler Art und brachte das Publikum auf Touren.

■ **Tatjana Lebedeva** dominierte den Dreisprung der Frauen nach Belieben. Gleich im ersten Versuch markierte sie Weltrekord – kaum jemand

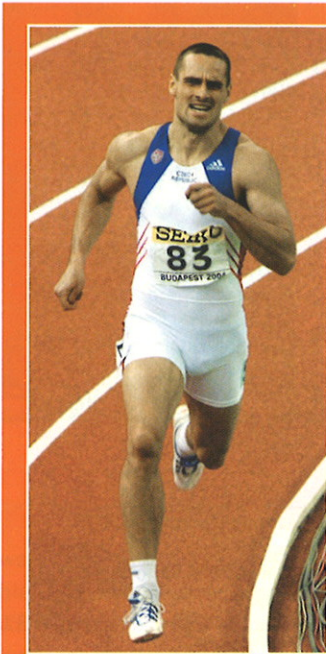
nahm Notiz davon. Bei ihren weiteren Versuchen bekam sie die gebührende Aufmerksamkeit und sprang binnen 55 Minuten mit 15,16 m, 15,25 m und 15,36 m drei Mal Weltrekord. Da sie auch den Weitsprung gewann, avancierte Lebedeva zur Großverdienerin dieser WM, insgesamt erhielt sie für zwei Titel und den Weltrekord 130.000 \$.

■ **Jelena Isinbajewa** war im Stabhochsprung und beim anschließenden Hüpfen vor Freude nicht zu stoppen. Mit 4,86 Meter blieb sie einen Zentimeter über der zwei Wochen jungen Marke von Svetlana Feofanova. „Die Entwicklung geht sicher noch weiter, ich habe gerade im technischen Bereich noch Möglichkeiten.“ Stacy Dragila, Nummer 2 in Budapest, sieht ihre einzige Chance im Umstieg auf längere Stäbe, für die Freiluft-saison hat sie schon neue bestellt.

■ **Roman Sebrle** hätte fast für einen weiteren Weltrekord gesorgt. Doch mit matten 4,80 Meter im Stabhochsprung vergab der Mehrkampf-Champ alle Chancen. Vor dem letzten Bewerb führte überraschend der starke US-Newcomer Brian Clay. Für Roman Sebrle gingen sich dennoch der WM-Titel und die zweitbeste Marke aller Zeiten aus.

### Unschlagbare Maria Mutola

Es hat sich über 800 m auch im Jahr 1 nach Steffi Graf nichts geändert. Maria Mutola demonstrierte klar und deutlich, wer das Sagen hat. Benutzte sie den Vorlauf zu einer Machtdemonstration, sparte sie im

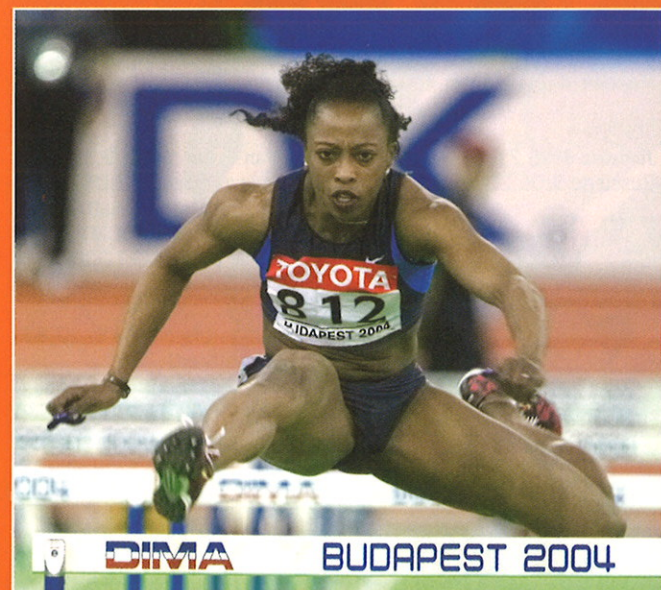


Roman Sebrle hätte fast noch einen Weltrekord geschafft

Semifinale Kräfte und schlug im Finale unbarmherzig zu. In einem für sie typischen Rennen hielt sie sich lange an Position zwei, ging erst in der letzten Kurve mit kräftiger Hilfe ihrer Ellbogen an Jolanda Ceplak vorbei und holte sich ihren 6. Hallen-Weltmeister-Titel. Womit auch die Frage geklärt wäre, wer Steffis Nachfolgerin wird und Platz 2 belegte. ■



Maria Mutola aus Mozambik stellte klar, wer das Sagen hat



Die große Dame des Frauensprints hat einmal mehr zugeschlagen: US-Superstar Gail Devers holte Gold und Silber in Budapest

### Edle Farben

Es war die Rückkehr an einen neuen Ort, denn anstatt der 1999 abgebrannten alten Halle hatten die Ungarn die topmoderne „Budapest Arena“ an selber Stelle errichtet. In edlen grau-, blau- und weinroten Tönen, mit steilen Tribünen und toller Infrastruktur.

### Farbenfroh

So präsentierte sich die Eröffnung, als Kinder mit 150 Flag-

gen der teilnehmenden Nationen kreuz und quer durch die Halle liefen – neuer Rekord.

### Farblos

Monatelang vor der WM wurde „ausverkauft“ gemeldet, und dann glich die Halle am ersten Wettkampftag von der Stimmung her österreichischen Staatsmeisterschaften. Höchstens 50 % der Zuseherplätze waren am Freitag besetzt, auch samstags und sonntags war die Atmosphäre flau.



### Nationalfarben

Wir zitieren gerne die deutsche Zeitschrift „Leichtathletik News“: „Gut, dass da ein paar Österreicher waren, die sichtlich verstanden, wie Leichtathletik funktioniert. Wäre der Karin-Mayr-Fanclub nicht auf der Gegengeraden gesessen und hätte den Rest des lahmen Publikums animiert, wäre es in

der Arena wohl nur bei ungarischen Athleten annäherungsweise laut geworden.“

### Neue Farben

Die LEICHTATHLETIK wird auch in Estland gelesen: Erki-Nool-Fans bedankten sich für die lobende Erwähnung ihres Fan-Clubs in unserem Bericht über die Hallen-WM 2003. Gern geschehen!



WIR SIND DIE  
ASICS GEL-CONSEQUENT H<sub>2</sub>O.  
WIR SIND WALKING-SCHUHE.  
WIR SIND WIDERSTANDSFÄHIG GEGEN  
WASSER UND MATSCH.  
WIR WÜRDEN IHNEN WIRKLICH  
GERN ERZÄHLEN, WAS SIE  
ALLES MIT UNS MACHEN KÖNNEN,  
ABER DAS IST ZU SCHMUTZIG  
FÜR EINE ANZEIGE.



intelligent sport technologies



KEINE FRAGE VON KILOMETERN.

**NEXT TOWN**  
45 MINUTEN BEI 155 HF

www.kaerntenlaeuft.at



**Klagenfurt,  
20. – 22. August 2004**

präsentiert von:  
Sportlandesrat  
**Gerhard Dörfler**



**Anmeldung & Infos:**

**www.kaerntenlaeuft.at**  
**oder Tel. +43/463/5800-406**

**mit 3. Wörthersee  
Halbmarathon**  
um die Rose vom Wörthersee



WIENER STÄDTISCHE **cityrun.at**



Bahn wirkt.



# Stadion

LEICHTATHLETIK

## Favoritin siegt

Im Frauen-Fünfkampf setzte sich Elisabeth Plazotta (26) klar durch. Ihr zweites großes Ziel, den 23 Jahre alten Hallen-Rekord von Melitta Aigner (4.037 Pkte), verfehlte sie um 83 Zähler. Die Wienerin stieß mit 3.954 Punkten aber auf Platz 2 der ewigen österreichischen Bestenliste vor.

Die angehende Frau Doktor ist ein Musterbeispiel dafür, dass es für Athleten ohne Mega-Talent möglich ist, mit Konsequenz, Konzentration und einem sorgsam aufgebauten professionellen Trainingsumfeld in die Spitze vorzustoßen. Auch in der kommenden Freiluftsaison hat sie viel vor, Fernziel ist die EM 2006 in Göteborg. **GF**

### ERGEBNISSE MEHRKAMPF

#### ■ FRAUEN FÜNFKAMPF

1. Elisabeth Plazotta (DSG Wien) 3.954 (60 m Hü.: 8,72 – Hoch: 1,60 – Kugel: 10,73 – Weit: 5,91 – 800 m: 2:18,05)
2. Stefanie Waldkirchner (LAC Klagenfurt) 3.506
3. Marion Obermayr (ULC Linz-Obb.) 3.460
4. Michaela Egger (ATUS Gratkorn) 3.394
5. Corinna Rigler (ULC Mödling) 3.389
6. Elisabeth Sohm (TS Jahn Lustenau) 3.237



## Die Überraschung

**Elisabeth Plazotta und Franz Petter siegten bei den Mehrkampf-Meisterschaften im Linzer Glaspalast. Der erste Staatsmeistertitel für den Überraschungsmann.**

**F**ranz Petter (Bild oben), nach beachtlichen Nachwuchserfolgen in den 90er Jahren (Teilnahme Junioren-WM 96, -EM 97) in der molekularbiologischen Uni-Versenkung verschwunden, nützte eine wohl einmalige Chance zu seinem ersten Staatsmeistertitel. Titelverteidiger Klaus Ambrosch war wegen einer Knieoperation nicht am Start, nach der ersten Disziplin folgte ein Knalleffekt dem nächsten und alle Favoriten lagen plötzlich da: im Sand Thomas Tebbich nach drei ungültigen Versuchen im Weitsprung (10. Platz), auf der Bahn Roland Schwarzl nach zwei

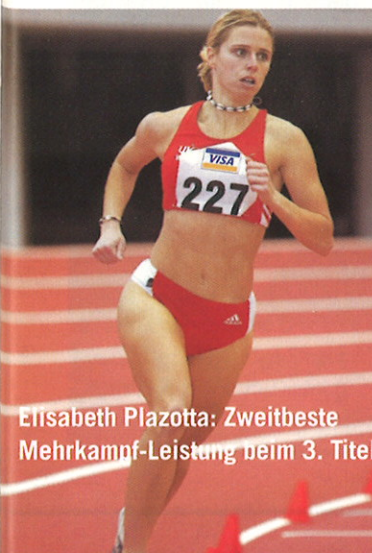
Fehlstarts über 60 m Hürden (6. Platz), auf der Matte Markus Walser mit zerbrochenem Stab in der verletzten (und später genähten) Hand. Damit übernahm der 25-jährige Kärntner Student die Führung, behauptete sie im abschließenden 1.000-m-Lauf und erreichte in seinem allerersten Hallen-Siebenkampf 5.302 Punkte. Falls es Buchmacher gegeben hätte, sie wären erstens verrückt und zweitens arm geworden. „Ich habe in dieser Saison zum ersten Mal ein Winter-Trainingscamp absolviert. Der Erfolg kam natürlich glücklich zustande“, so der neue Meister. „Im Freien

### ERGEBNISSE MEHRKAMPF

#### ■ MÄNNER SIEBENKAMPF

1. Franz Petter (SCA St. Veit) 5.302 (60 m: 7,06 – Weit: 6,64 – Stab: 4,50 – Hoch: 1,84 – Kugel: 12,98 – 60 m Hü.: 8,32 – 1.000 m: 2:54,18)
2. Markus Walser (LG Montfort) 5.258
3. Florian Sambs (U. Salzburg) 4.881
4. Martin Irrgeher (ULC Linz-Obb.) 4.837
5. Georg Frank (LAC Klagenfurt) 4.754
6. Roland Schwarzl (U. Salzburg) 4.684

müssen jetzt 7.000 Punkte her und dann gehe ich den Kärntner Landesrekord von Thomas Lorber an.“ **Georg Franschitz** ■



Elisabeth Plazotta: Zweitbeste Mehrkampf-Leistung beim 3. Titel

Fotos: Neubauer



Lauf-Profis überlassen nichts dem Zufall. Um ihre persönlichen Ziele zu erreichen vertrauen sie auf die S-Serie von Polar. Die Herzfrequenz-Messgeräte, die genaues Feedback über Sie und Ihre individuellen Leistungen geben. Mit diesem Trainingspartner ist alles möglich.

[www.polar-austria.at](http://www.polar-austria.at)



# Hallen-Staatsmeisterschaften

## Der fehlende Funke

**Viele Leistungsträger waren abwesend. Gute Stimmung und Spitzenleistungen waren Mangelware. Spannende Bewerbe und einige Lichtblicke gab es trotzdem.**

VON WOLFGANG ADLER  
UND ANDREAS MAIER

**V**erletzt, verkühlt, suspendiert: Fehlen Leistungsträger wie Weidlinger, Pröll, Pumper, Buchleitner, Wölfling, Lichtenegger und andere, ist bei österreichischen Meisterschaften auch die internationale Klasse weitgehend dahin. Trotz aller Bemühungen von Stadionsprecher Heinz Eidenberger kam so unter den wenigen Zuschauern und Betreuern am ersten Tag keine Stimmung auf. Den Samstag-Bewerben fehlte der zündende Funke und den Ehrungen der passende Rahmen. Dazu ver-

letzte sich Karin Mayr-Krifka im 60-m-Vorlauf an ihrem bereits zuvor lädierten Oberschenkel.

### Spannung und Überraschungen

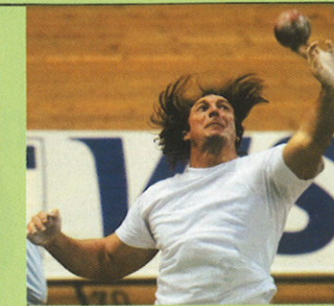
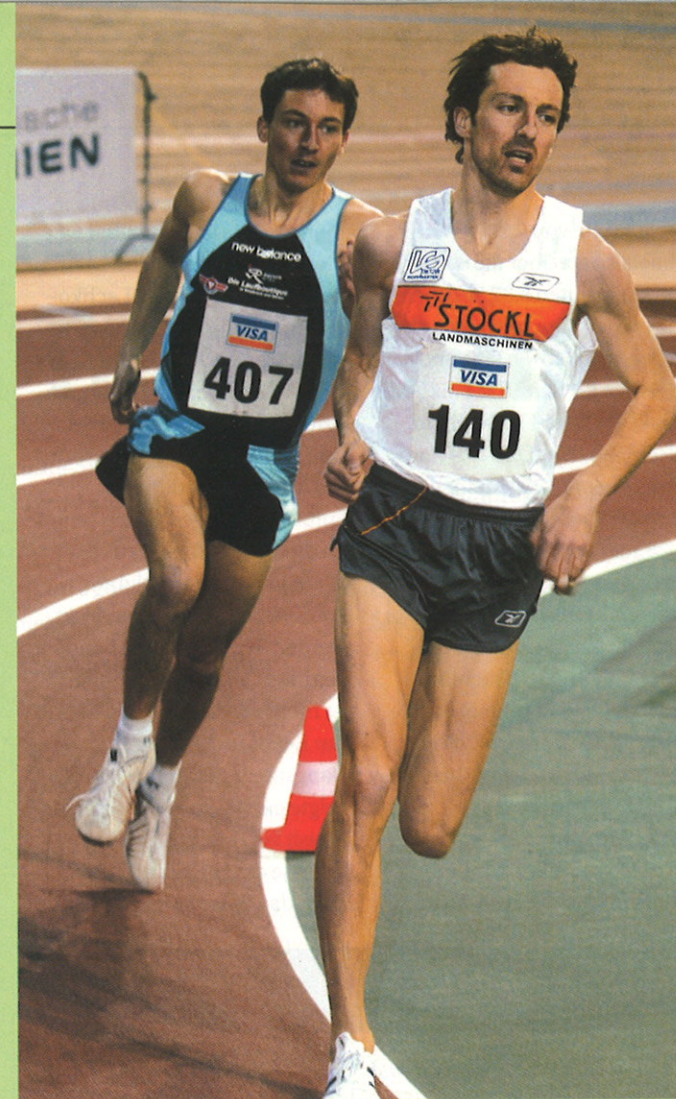
Hinter offensichtlichen Schwächen sollen aber spannende Bewerbe und gute Leistungen nicht übersehen werden. Für die zweite Reihe tat sich die Chance auf, ins Rampenlicht zu treten. Am Sonntag kam auch das Publikum etwas auf Touren. Am meisten bei den 800 Metern der Männer. Markus Hailing gewann in wenig

spektakulären 1:56,53. Manche erblickten darin den Niedergang der Leichtathletik – doch war es ein Highlight der Meisterschaften: Überraschend, dramatisch, emotionell. Im ersten Lauf, dem vermeintlich stärkeren, wurde gebummelt, Georg Mlynek war mit 1:58,57 voran. Die Teilnehmer des B-Laufes witterten ihre Chance – 55 Sekunden für die ersten 400 Meter. Thomas Knotz machte das Tempo, alle folgten. Markus Hailing, vor zehn Jahren durch den Jedermann-Zehnkampf zur Leichtathletik gekommen: „Auf



Isi Psychär erzielte Höchstweite und perfekte Haltungsnoten

Fotos: Plohe, Neubauer



Gerhard Zillners (l. o.) Haarpracht und Kugel flogen am weitesten. Die Überraschung der Meisterschaften (l. u.): 800-m-Sieger Markus Hailing.



Tiroler Duo (großes Bild l.): Roland Waldner führte das 1.500er-Rennen an, am Ende war Daniel Spitzl vorne

### ALSO SPRACHEN AM 21./22. FEBRUAR ...

„Keine Überraschung, ich habe ja trainiert.“

■ Hochspringer Michael Sternad über den ersten Staatsmeistertitel. Als Trainer war er auch für den Titel seiner Vereinskollegin Alexandra Dreier mitverantwortlich.

„Was wäre, wenn ich einmal trainieren könnte.“

■ Stabhochsprung-Meisterin Carmen Klausbruckner war nach einer vierwöchigen Oberschenkelverletzung ohne Sprungpraxis.

„Die 14er haben schon wehgetan“

■ Dreisprung-Meister Klaus Biberauer setzt derzeit mehr Akzente im Medizinstudium und machte erst mit dem letzten Sprung auf 15,06 m seinen achten Titel klar.

„Die Saison war gut, leider ist kein Lauf so richtig aufgegangen.“

■ Hürdensprinter Leo Hudec hätte gerne das WM-Limit von 7,75 Sekunden unterboten.

„Auch die übertretenen Versuche waren gut, aber die sollen weniger werden.“

■ Weitspringer Isi Psychär segelte gleich im ersten Anlauf auf die Siegesweite von 7,50 Meter.

einmal war ich hochkonzentriert, fest entschlossen, selbstbewusst wie nie zuvor. Ich wusste, was ich wollte. Und das war der Titel. Noch nie habe ich so fest an etwas geglaubt wie in diesem Moment. Ich sah nur diese womöglich einzige Chance, Staatsmeister zu werden.“ In der letzten Runde startete der 28-jährige Wiener seinen Angriff. Als Dritter in der Schlusskurve sprintete Hailing 20 Meter vor dem Ziel an Andreas Völsner und Knotz vorbei und siegte in persönlicher Bestzeit. „Es war unwerfend. Mir ist vorgekommen, als jubelte das ganze Stadion mit mir.“

### Tiroler Buam

Stark präsentierte sich über die 1.500 Meter ein Tiroler Duo. Roland Waldner sorgte fürs Tempo und kam nach verhauntem Jahr 2003 mit 3:48,82 nahe an seine persönliche Bestzeit heran. Der 21-jährige Sieger Daniel Spitzl war mit seinen 3:47,62 ebenfalls sehr zufrieden:

„Ich habe fast nichts in der Halle, dafür viel im Schnee trainiert, Langlaufen, Skitouren. Umso mehr überrascht mich, wie gut es gegangen ist. In der Freiluftsaison will ich unter 3:40.“ Für einen Glanzpunkt des ersten Tages sorgte ein „Leih-tiroler“: der Luxemburger Fabian Mores, Student in Innsbruck und wie Weitspringer Isi Psychär gecoacht von Armin Margreiter. Seine 5,21 Meter im Stabhochsprung bedeuteten Luxemburger Landesrekord. Österreichs Meister Roland Schwarzl schaffte mit 5,02 Meter neuen Salzburger Landesrekord.

### Später Frühling

Große Sprünge machte in letzter Zeit auch Gerhard Zillner. Der 33-jährige

Hauptschullehrer erlebt einen späten Frühling und verbesserte seine Kugelstoß-Bestleistung in diesem Winter auf 18,33 Meter, zum Meistertitel reichten ihm 17,26. Erst im Herbst 2002 hat er vom Zehnkampf auf das Kugelstoßen umgesattelt. Die Trainingspläne des Schweizer Jean-Pierre Egger, der Werner Günthör und Klaus Bodenmüller zu ihren Erfolgen führte, haben gefruchtet. 25 Kilo mehr auf der Waage verschafften die nötige Substanz. „Im Sommer möchte ich 19 Meter stoßen. Mein Trainer meint sogar, dass in Zukunft 20 Meter möglich sind.“

Besonders eifrige Medaillensammler waren die Wöckinger-Sisters. Olivia gewann Dreisprung und Weitsprung – mit einer starken Serie und der



200-m-Sieger Thomas Scheidl





Olivia Wöckinger flog auf 6,39 Meter – es gab auch Klasseleistungen bei den Hallen-Staatsmeisterschaften

Höchstweite von 6,39 Metern. Daniela siegte über die 60 Meter Hürden in guten 8,37 Sekunden. Und gemeinsam mit Schwester Sandra und Marion Obermayr holten sie für den ULC Linz Stafelgold über die 4 x 200 Meter. Leises Hoffen auf ein WM-Limit gab es über die 200 Meter der Männer. Thomas Scheidl lief in 21,28 sein schnellstes Rennen der Saison, Sergey Osovic konterte mit 21,30, nach Budapest sprintete aber keiner der beiden (Limit 21,05). Beachtlich: Da auch Rene Katholnig und Roland Kwitt flott die Kurven kratzten, blieben vier Athleten unter 22 Sekunden. Nach dem Ausscheiden von Karin Mayr-Krifka war Bettina Müller als einzige WM-Teilneh-

merin aktiv, sie hatte über 60 Meter leichtes Spiel. Im Männersprint war Martin Lachkovics ungefährdet. Clemens Zeller war nach einem heftig diskutierten Fehlstart disqualifiziert worden, Roland Kwitt und Edwin Lichtenegger konnten ihn nicht fordern. Spitzenleistungen waren selten an diesem Wochenende. Vor allem die fehlende Dichte konnte nicht mehr zugeordnet werden. Hier ist der Verband gefordert. Aber Leichtathletik ist mehr als der ständige Kampf um Rekorde, gerade der „langsame“ 800-Meter-Lauf zeigte es. Das herzerfrischende Finish von Markus Hailing brachte die Halle zum Toben, auch davon lebt unser Sport. ■

## ERGEBNISSE DER ÖSTERREICHISCHEN HALLEN-STAATSMEISTERSCHAFTEN

21./22. Februar 2004, Wien – Dusika-Stadion

### MÄNNER

|                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| <b>60 m</b>                           |         |
| 1. Martin Lachkovics (LCC)            | 6,76    |
| 2. Edwin Lichtenegger (Dr. Auer AC)   | 6,84    |
| 3. Roland Kwitt (U. Salzburg)         | 6,85    |
| <b>200 m</b>                          |         |
| 1. Thomas Scheidl (LCC)               | 21,28   |
| 2. Sergey Osovic (LCC)                | 21,30   |
| 3. Rene Katholnig (LAC)               | 21,78   |
| <b>400 m</b>                          |         |
| 1. Ralf Hegny (ULC Krams)             | 48,24   |
| 2. Rene Katholnig (LAC)               | 48,46   |
| 3. Matthias Beham (ULC Linz-Obb.)     | 49,18   |
| <b>800 m</b>                          |         |
| 1. Markus Hailing (ULC Mödling)       | 1:56,53 |
| 2. Andreas Völsner (PSV Leoben)       | 1:56,79 |
| 3. Thomas Knotz (TUS Kainach)         | 1:57,05 |
| <b>1.500 m</b>                        |         |
| 1. Daniel Spitzl (BSV Brixlegg)       | 3:47,62 |
| 2. Roland Waldner (LG Hopfgarten)     | 3:48,82 |
| 3. Florian Dürr (SVSG Lunz)           | 3:54,43 |
| <b>3.000 m</b>                        |         |
| 1. Florian Dürr (SVSG Lunz)           | 8:29,07 |
| 2. Bernhard Mayr (LCC)                | 8:31,88 |
| 3. Reinhard Schuh (LCC)               | 8:31,88 |
| <b>60 m HÜRDEN</b>                    |         |
| 1. Leo Hudec (SVS)                    | 7,86    |
| 2. Philipp Tschemernjak (TS Lustenau) | 8,09    |
| 3. Florian Kreuzhuber (LAG Ried)      | 8,24    |

### 4 x 200 m

|                                                                                      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Union Salzburg (Roland Kwitt, Thomas Purkrabek, Mathias Klampfer, Philipp Stanek) | 1:27,42 |
| 2. SVS                                                                               | 1:30,10 |
| 3. Union Salzburg II                                                                 | 1:30,57 |
| <b>HOCHSPRUNG</b>                                                                    |         |
| 1. Michael Sternad (U. Salzburg)                                                     | 2,08    |
| 2. Pavel Vanicek (LCC)                                                               | 2,00    |
| 3. Günther Gasper (LAC)                                                              | 1,95    |
| <b>STABHOCHSPRUNG</b>                                                                |         |
| 1. Roland Schwarzl (Union Salzburg) (SLV-Rekord)                                     | 5,02    |
| 2. Michael Moser (ULC Weinland)                                                      | 4,80    |
| 3. Thomas Ager (U. Salzburg)                                                         | 4,80    |
| <i>außer Wertung:</i>                                                                |         |
| Fabian Mores (TS Innsbruck)                                                          | 5,21    |
| <b>WEITSPRUNG</b>                                                                    |         |
| 1. Isagani Peychär (TS Innsbruck)                                                    | 7,50    |
| 2. Daniel Hagspiel (LG Montfort)                                                     | 7,24    |
| 3. Christian Raudner (Atus Gratkorn)                                                 | 7,13    |
| <b>DREISPRUNG</b>                                                                    |         |
| 1. Klaus Biberauer (SVS)                                                             | 15,06   |
| 2. Alexander Leprich (Union Salzburg)                                                | 14,91   |
| 3. Michael Mölschl (Union Neuhofen) (ÖLV-Jugendrekord)                               | 14,19   |
| <b>KUGELSTOSS</b>                                                                    |         |
| 1. Gerhard Zillner (ULC Weinland)                                                    | 17,26   |
| 2. Martin Gratzner (TLC Feldkirchen)                                                 | 16,12   |
| 3. Roland Schwarzl                                                                   | 14,67   |

### FRAUEN

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| <b>60 m</b>                             |          |
| 1. Bettina Müller (LCC)                 | 7,34     |
| 2. Jennifer Schneeberger (ÖTB ÖÖ)       | 7,53     |
| 3. Bianca Dürr (TS Bregenz)             | 7,63     |
| VL: Karin Mayr-Krifka (SVS)             | 7,25     |
| <b>200 m</b>                            |          |
| 1. Jennifer Schneeberger (ÖTB ÖÖ)       | 24,45    |
| 2. Victoria Schreibeis (DSG Wien)       | 24,61    |
| 3. Doris Röser (TS Lauterach)           | 24,83    |
| <b>400 m</b>                            |          |
| 1. Bettina Germann (KLC)                | 55,78    |
| 2. Julia Baier                          | 56,43    |
| 3. Sarah Baier (beide Union Salzburg)   | 56,46    |
| <b>800 m</b>                            |          |
| 1. Elisabeth Niedereder (PSV Wels)      | 2:13,65  |
| 2. Corinna Rigler (ULC Mödling)         | 2:14,61  |
| 3. Silvia Aschenberger (Union Salzburg) | 2:15,34  |
| <b>1.500 m</b>                          |          |
| 1. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.)      | 4:31,60  |
| 2. Andrea Mayr (LCC)                    | 4:32,46  |
| 3. Simone Käferböck (LAC Steyr)         | 4:42,24  |
| <b>3.000 m</b>                          |          |
| 1. Andrea Mayr                          | 9:55,55  |
| 2. Simone Käferböck                     | 10:20,85 |
| 3. Elke Walch (LG Itter)                | 10:27,64 |

### 60 m HÜRDEN

|                                                                                           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.)                                                      | 8,37    |
| 2. Victoria Schreibeis                                                                    | 8,43    |
| 3. Veronika Müller (Union Salzburg)                                                       | 8,99    |
| <b>4 x 200 m</b>                                                                          |         |
| 1. ULC Linz-Obb. (Sandra Wöckinger, Marion Obermayr, Daniela Wöckinger, Olivia Wöckinger) | 1:43,00 |
| 2. ULC Linz-Obb. II                                                                       | 1:43,47 |
| 3. U. Salzburg                                                                            | 1:43,64 |
| <b>HOCHSPRUNG</b>                                                                         |         |
| 1. Alexandra Dreier (U. Salzburg)                                                         | 1,74    |
| 2. Chantal Felder (TS Lustenau)                                                           | 1,74    |
| 3. Gunda Grubmüller (ALC Wels)                                                            | 1,71    |
| <b>STABHOCHSPRUNG</b>                                                                     |         |
| 1. Carmen Klausbrückner (LTU Linz)                                                        | 3,70    |
| 2. Brigitta Pöll (SVS)                                                                    | 3,60    |
| 3. Sabine Hirsch (WAT)                                                                    | 3,50    |
| <b>WEITSPRUNG</b>                                                                         |         |
| 1. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.)                                                       | 6,39    |
| 2. Bianca Dürr                                                                            | 5,99    |
| 3. Elisabeth Plazotta (DSG Wien)                                                          | 5,75    |
| <b>DREISPRUNG</b>                                                                         |         |
| 1. Olivia Wöckinger                                                                       | 12,66   |
| 2. Michaela Egger (ATUS Gratkorn)                                                         | 11,91   |
| 2. Bettina Egger (TS Schwaz)                                                              | 11,41   |
| <b>KUGELSTOSS</b>                                                                         |         |
| 1. Valentina Fjeduschina (LCC)                                                            | 15,37   |
| 2. Sonja Spindelhofer (OMV)                                                               | 14,08   |
| 3. Veronika Watzek (Cricket)                                                              | 13,51   |

# Österreichische Hallen-Jugendmeisterschaften Talente im Disco-Sound

Gute Siegerleistungen, geringe Dichte und mit Michael Mölschl ein überragender Athlet prägten die Hallen-Jugendmeisterschaften.

VON WOLFGANG ADLER

Heuer gab es zum vierten Mal in der Halle Jugendmeisterschaften auf Bundesebene. Salzburg-Rif begleitete die Nachwuchssportler mit Disco-Sound, die Rundläufe wurden in Wien durchgeführt. An beiden Orten zeigte Michael Mölschl mehr als Talentproben. Der 17-jährige Oberösterreicher hatte sich in den letzten beiden Jahren kontinuierlich entwickelt und siegte in fünf Bewerbungen sou-

verän, einzig im Stabhochsprung konnte ihn Clemens Wilflinger fordern. Top die 8,09 Sekunden über 60 m Hürden, die 7,06 Sekunden über 60 Meter und die 6,82 m im Weitsprung. Im Dreisprung schaffte er mit 14,17 m sogar neuen österreichischen Hallenjugendrekord. Die 22,37 Sekunden über 200 Meter wurmten ihn etwas, denn er blieb nur um 3 Hundertstel über dem von Philip Stanek gehaltenen Jugendrekord. Zu den anderen Bewerbungen: Mit Christian Pirmann reift ein Nachwuchs-Kugelstoßer von Format heran. Der Noch-Schülerathlet schleuderte die 5-kg-Kugel auf 15,18 m. Im Hochsprung musste Favoritin Stefanie Waldkirchner ihr ganzes Können aufwenden, um Marina Schneider, Jahrgang 1990, mit 1,70 m zu bezwingen. Da zeigte ein Top-Talent auf. Über 60 m schaffte Lisa Holzfeind gute 7,83 Sekunden und auch die Entwicklung der beiden Sieger über 1.000 m, Lisa-Maria Leutner und Matthias Kalkgruber, sollte man aufmerksam verfolgen. In 18 durchgeführten Bewerbungen gab es 176 Starts. Die zum Teil guten Siegerleistungen sollten nicht über die mangelnde Dichte hinwegtäuschen. Die Verbreiterung der Basis wird demnach vordringliche Aufgabe sein. ■



Matthias Kalkgruber ist auch im zweiten Jugendjahr ein sicherer Siebertipp

## ERGEBNISSE DER ÖSTERREICHISCHEN HALLEN-JUGENDMEISTERSCHAFTEN

31. Jänner 2004, Rif, und 21./22. Februar 2004, Wien

### MÄNNLICHE JUGEND

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| <b>60 m</b>                             |         |
| 1. Michael Mölschl (U. Neuhofen)        | 7,06    |
| 2. Michael Horvath (U. Leibnitz)        | 7,22    |
| 3. Andre Sallmayer (TS Bregenz)         | 7,29    |
| <b>200 m</b>                            |         |
| 1. Michael Mölschl                      | 22,37   |
| 2. Christian Inel (ULC Linz-Obb.)       | 23,67   |
| 3. Markus Schönleitner (LAC Steyr)      | 23,70   |
| <b>1.000 m</b>                          |         |
| 1. Matthias Kalkgruber (LAC Steyr)      | 2:31,48 |
| 2. Manuel Kronschlager (IGLA long life) | 2:35,93 |
| 3. Andrej Naroda (SVS)                  | 2:36,24 |
| <b>60 m HÜRDEN</b>                      |         |
| 1. Michael Mölschl                      | 8,09    |
| 2. Harald Modl (ATV Feldkirchen)        | 8,48    |
| 3. Manuel Prazak (SVS)                  | 8,72    |
| <b>HOCHSPRUNG</b>                       |         |
| 1. Peter Ableidinger (ATUS Gmünd)       | 1,83    |
| 2. Clemens Donner (ULC Linz-Obb.)       | 1,80    |
| 3. Andreas Monitzer (U. Lienz)          | 1,75    |
| <b>STABHOCHSPRUNG</b>                   |         |
| 1. Michael Mölschl                      | 4,00    |
| 2. Clemens Wilflinger (ULC Weinland)    | 3,90    |
| 3. Christoph Fuchsichler (USA Graz)     | 3,70    |
| <b>WEITSPRUNG</b>                       |         |
| 1. Michael Mölschl                      | 6,82    |
| 2. Harald Modl                          | 6,33    |
| 3. Peter Ableidinger                    | 6,25    |
| <b>DREISPRUNG</b>                       |         |
| 1. Michael Mölschl (ÖLV-Jugendrekord)   | 14,17   |
| 2. Peter Ableidinger                    | 13,16   |
| 3. David Baumholzer (ULC Weinland)      | 12,37   |
| <b>KUGELSTOSS</b>                       |         |
| 1. Christian Pirmann (LAC)              | 15,18   |
| 2. Manuel Kirchner (TS Kufstein)        | 13,33   |
| 3. Stefan Ballasch (ALC Wels)           | 12,52   |

### WEIBLICHE JUGEND

|                                           |         |
|-------------------------------------------|---------|
| <b>60 m</b>                               |         |
| 1. Lisa Holzfeind (TLC Feldkirchen)       | 7,83    |
| 2. Julia Ecker (ULC Linz-Obb.)            | 8,12    |
| 3. Viktoria Eigner (SVS)                  | 8,13    |
| <b>200 m</b>                              |         |
| 1. Lisa Holzfeind                         | 25,90   |
| 2. Silvia Raffelsberger (PSV Wels)        | 26,12   |
| 3. Julia Ecker                            | 26,33   |
| <b>1.000 m</b>                            |         |
| 1. Lisa-Maria Leutner (LCC)               | 3:02,94 |
| 2. Lydia Windbichler (LC Villach)         | 3:04,75 |
| 3. Yvonne Stelzer (LG Montfort)           | 3:07,06 |
| <b>60 m HÜRDEN</b>                        |         |
| 1. Ulla Schwarzenlander (ATV Feldkirchen) | 9,10    |
| 2. Lydia Sperrer (ALC Wels)               | 9,44    |
| 3. Junel Anderson (IAC)                   | 9,47    |
| <b>HOCHSPRUNG</b>                         |         |
| 1. Stefanie Waldkirchner (LAC)            | 1,70    |
| 2. Marina Schneider (SK Völs)             | 1,67    |
| 3. Yvonne Stelzer (LG Montfort)           | 1,55    |
| <b>STABHOCHSPRUNG</b>                     |         |
| 1. Daniela Höllwarth (LAC Steyr)          | 3,30    |
| 2. Lydia Sperrer (ULC Weinland)           | 3,10    |
| 3. Sabrina Polz (U. Leibnitz)             | 2,90    |
| <b>WEITSPRUNG</b>                         |         |
| 1. Andrea Lindenthaler (U. Salzburg)      | 5,00    |
| 2. Carina Schmarl (IAC)                   | 4,96    |
| 3. Sabrina Schneider (ATUS Gmünd)         | 4,90    |
| <b>DREISPRUNG</b>                         |         |
| 1. Marlies Gravogl (U. St. Pölten)        | 10,24   |
| 2. Hermine Klinglmayr (U. Neuhofen)       | 9,93    |
| 3. Sabrina Schneider                      | 9,65    |
| <b>KUGELSTOSS</b>                         |         |
| 1. Andrea Lindenthaler                    | 13,47   |
| 2. Stefanie Waldkirchner                  | 13,42   |
| 3. Anna Feichtner (LC Kundl)              | 12,68   |



# Analyse der Hallen-Jugendmeisterschaften

## Die Chancen nützen!

Was bringt die Hallensaison dem Nachwuchs? Sehr viel, wie folgende Analyse zeigt.

VON CHRISTIAN RÖHRLING UND HARALD SIHORSCH

Im Winter 2001 wurde mit sieben Bewerben die erste Österreichische Hallen-Jugendmeisterschaft durchgeführt, 2003 kamen die Rundläufe dazu. An diesen vier Meisterschaften haben insgesamt 180 Mädchen und 148 Burschen aus 58 Vereinen teilgenommen. Die Teilnehmerzahlen zeigen einen positiven Trend mit einem Höhepunkt 2003 – 109 Teilnehmer aus allen neun Landesverbänden. Oberösterreich ist mit 99 Teilnehmern (30 %) am stärksten vertreten.

### Entwicklung der Starterfelder

60 m Sprint und Hürdenlauf sind eindeutig die beliebtesten Disziplinen – doch nur mehr gut die Hälfte der 60-m-Sprinter springt weit, was nachdenklich stimmt. Der

Kugelstoß war bisher drittbestester Bewerb. Problemkind bleibt mit nur 27 Teilnehmern in vier Jahren der Dreisprung. Einen deutlichen Aufwärtstrend gab es hingegen beim Stabhochsprung, beim 1.000-m-Lauf der Mädchen sowie im Sprint, Hürdenlauf, 200 m und 1.000 m der Burschen.

### Entwicklung der Leistungen

2004 gab es zum Teil beachtliche Siegerleistungen. Eine kontinuierliche Steigerung der Sieger- und Top-3-Leistungen war aber nicht zu registrieren. Im Dreisprung und insbesondere im Weitsprung der Mädchen sind seit 2001 die Leistungen rückläufig – teilweise dramatisch. Trotz leicht steigendem Interesse an dieser Meisterschaft gibt es zahlreiche Argumente für die Teilnahme an Hallenwettkämpfen.

### Halle & Freiluft vertragen sich gut!

Die Analysen ergaben, dass:   
 ■ von 42 Teilnehmern an internationalen Jugend-

Wettkämpfen (2001 bis 2003) nur fünf Athleten keine Hallenstarts in vergleichbaren Disziplinen (Halle-Freiluft) absolviert haben.   
 ■ 90 % unserer besten Jugend-Nachwuchs-Leichtathleten eine Hallensaison bestreiten.

### Argumente für „doppelte Periodisierung“

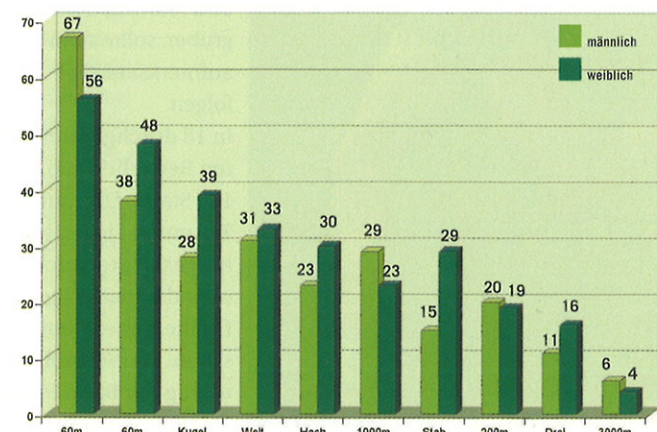
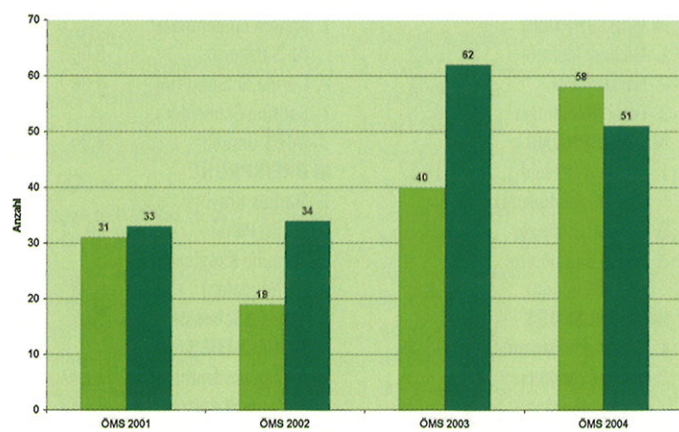
- **Motivation:** Welcher Athlet kann und will bei einfacher Periodisierung die wett-kampffreie Zeit von sechs bis sieben Monaten „nur“ mit Training verbringen? Der Wettkampf motiviert und setzt Energien frei.
- **Technische und konditionelle Entwicklung:** Der sportliche Fortschritt kann nur im Wettkampf fundiert analysiert werden. Beobachtungen bei Jugend-Weltmeisterschaften zeigen, dass alle Top-Athleten ein sehr hohes technisches Können besitzen. Um dies zu erreichen, ist ein ganz-jähriges Koordinations- und Techniktraining Vor-

aussetzung – das hat auch in Österreich Gültigkeit.

### Zusammenfassendes Resümee und Ausblick

Die Hallen-Saison ist eine bedeutende Zwischenstation. Entscheidend ist eine etwas kürzere, aber im mittelfristigen Trainingsprozess gut eingebettete Wettkampfperiode. Halbherzige Wettkampf-Teilnahmen gehen am wahren Sinn klar vorbei. Auch wenn wir keine 22 permanent benutzbaren Leichtathletik-Hallen wie in Schweden haben, so möge diese Analyse dazu beitragen, dass die im Nachwuchs tätigen Trainer den Stellenwert der Hallenwettkämpfe erkennen und sie richtig dosiert einsetzen. 2005 ist wieder ein Jahr der internationalen Jugendhöhepunkte – vielleicht kann dieser Artikel einen Beitrag für die Jahresplanungen unserer „Next Generation“ bringen. ■

Die vollständige Analyse kann bei den Autoren (ÖLV-Bundestrainer Nachwuchs) per E-Mail (christian.roehrling@aon.at) bezogen werden.



Teilnehmerzahlen Österreichische Hallen-Meisterschaften Jugend

Übersicht der Gesamtstarter in den Bewerben nach Geschlecht

+ 650 Sportanlagen

+ 2600 Sportvereine

+ 700.000 Sportler

---

= 1 Heft

Sport in Wien

WIR BERICHTEN ÜBER ALLE SPORTARTEN!

Anzeigenleitung: Hannes Menitz 524 70 86-53,  
E-Mail: menitz@vwz-echo.at  
\*) Gratis erhältlich in allen Intersport-, Hervis- und Ströck-Filialen sowie in allen Club Danube-Fitnesscentern.  
Plus: Verteilung bei den größten Sportevents in Wien!  
Fordern Sie noch heute Ihr persönliches Gratisexemplar an bei silberschatz@vwz-echo.at

**EXKLUSIV: LIGA-BOSS STRONACH IM INTERVIEW**  
SPORT IN WIEN beim Soccerball mit „Big Trams“ in seinen Privatjet

**AUF DEN SPUREN MICHAEL KONSELS**  
Kapitän Andreas Lankner: Der junge Torhüter der Bundesliga im Porträt

**START IN DIE LAUFSAISON**  
Ab ins Stadion mit Wien Energie Marathon

Der Teamchef über seine Mannschaft, zu viele Legionäre und die WM-qualifikation

Die Härteprüfung für Hans Krankl

Plus: Double der Aon hatVollers? • Thriller Wiener Handballerby • Service: Der Mountainbike-Test

Jetzt 120.000 Mal gratis in ganz Wien\*)



# Ergebnisse Stadion-Leichtathletik

## ■ SLV-HALLENMEISTERSCHAFTEN, 23. / 30. Jänner / 1. Februar, Rif

**MÄNNER:**  
**60 m:**  
 1. Roland Kwitt (U. Salzburg) 6,86  
 2. Thomas Purkrabek (U. Salzburg) 6,97  
**60 m Hürden:** 1. Leo Hudec (SVS) 7,96  
 2. (SLV-LM) Markus Loschat (U. Salzburg) 8,65  
**Weit:** Alexander Leprich 6,68  
**Hoch:** Michael Sternad 2,00  
**Stab:** Thomas Ager 4,80  
**Kugel:** Roland Schwarzl (alle U. Salzburg) 14,38  
**FRAUEN:**  
**60 m:** 1. Elisabeth Plazotta (DSG Wien) 7,93  
 2. (SLV-LM) Veronika Müller (U. Salzburg) 8,02  
**60 m Hü.:** 1. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,49  
 5. (SLV-LM) Veronika Müller 9,11  
**Weit:** Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 6,21  
 3. (SLV-LM) Veronika Müller (U. Salzburg) 5,29  
**Hoch:** Alexandra Dreier (U. Salzburg) 1,72  
**Stab:** 1. Lydia Sperrer (ALC Wels) 3,20  
 2. (SLV-LM) Sonja Ager (U. Salzburg) 3,20  
**Kugel:** 1. Maria Herzog (GER) 13,59  
 2. (SLV-LM) Andrea Lindenthaler (U. Salzburg) 12,05

## ■ STLV-HALLENMEETING

24. Jänner / 8. Februar, Schielleiten  
**MÄNNER:**  
**50 m:** Heimo Siegert (ATG) 6,03  
**50 m Hü.:** Thomas Tebbich (ATG) 7,25  
**Hoch:** Günther Raudner 1,79  
**Weit:** Christian Raudner (beide ATUS Gratkorn) 7,01  
**Kugel:** Rene Powoden (ATG) 13,44  
**Stab:** Bernd Weiler (ATSE) 3,80  
**Drei:** Christian Raudner (ATUS Gratkorn) 12,98  
**MÄNNLICHE JUGEND:**  
**50 m:** Michael Horvath (U. Leibnitz) 6,19  
**50 m Hü. / Kugel:** Christoph Echsel (Post SV Graz) 7,80 / 13,34  
**Hoch / Weit:** Alexander Rossi (ATG) 1,65 / 5,74  
**FRAUEN:**  
**50 m:** Beate Hochleitner (U. Leibnitz) 7,02  
**50 m Hü. / Hoch / Weit:** Michaela Egger (ATUS Gratkorn) 7,82 / 1,56 / 5,33  
**Kugel:** Alexandra Tüchi (USA Graz) 11,59  
**Stab:** Angela Rupp (U. Leibnitz) 2,70

**Drei:** Michaela Egger (ATUS Gratkorn) 12,44  
**WEIBLICHE JUGEND:**  
**50 m:** Christina Herker (USA Graz) 7,08  
**50 m Hü. / Weit:** Rose Koppitsch (beide USA Graz) 8,13  
**Stab:** Sabrina Polz (U. Leibnitz) 2,80  
**Hoch:** Lisa Kainz (U. Leibnitz) 1,40  
**Kugel:** Elisabeth Eberl (Post SV Graz) 4,71 / 11,74

## ■ TLV-SCHÜLER- / JUNIOREN- MEISTERSCHAFTEN

25. Jänner, Innsbruck  
**MÄNNLICHE SCHÜLER:**  
**60 m:** Alexander Juen 7,72  
**60 m Hü. / Stab:** Florian Mayrhofer 10,38 / 2,60  
**Hoch:** Thomas Reiter (alle TS Innsbruck) 1,65  
**Weit:** Alexander Heiß (TU Schwaz) 5,19  
**Kugel:** Martin Krahl (LC Kundl) 11,90  
**MÄNNLICHE JUGEND:**  
**60 m / 60 m Hü. / Hoch / Weit:** Andreas Monitzer (U. Lienz) 7,48 / 9,26 / 1,73 / 6,10

**Drei:** Simon Schwärzler (TU Schwaz) 11,50  
**Kugel / Stab:** Fabian Mayrhofer (TS Innsbruck) 10,54 / 3,30  
**MÄNNER:**  
**60 m:** Gotthard Schöpf (IAC) 7,04  
**Stab:** Christian Melichar (TS Innsbruck) 3,80  
**WEIBLICHE SCHÜLER:**  
**60 m / Weit:** Andrea Oberachner (LG Hopfgarten) 8,16 / 5,02  
**60 m Hü.:** Junel Anderson (IAC) 9,62  
**Hoch:** Marina Schneider (SK Völs) 1,60  
**Stab:** Birgit Grünberg (TS Innsbruck) 2,20  
**Kugel:** Ana Feichtner (LC Kundl) 11,88

**WEIBLICHE JUGEND:**  
**60 m:** Anna Bosin (TS Innsbruck) 8,31  
**60 m Hü. / Weit:** Carina Schmarl (IAC) 10,16 / 5,00  
**Hoch / Drei / Kugel:** Bettina Egger (TU Schwaz) 1,49 / 10,76 / 9,58  
**Stab:** Verena Hackl (TS Innsbruck) 2,00  
**W40:**  
**60 m Hü.:** Zsusanna Petö (LAC) 9,62

## ■ VLV-HALLENMEISTERSCHAFT, INT. MEETING

25. Jänner, Dornbirn  
**MÄNNER:**  
**50 m / Weit:** Michael Razen (LG Montfort) 6,16 / 6,42  
**50 m Hü.:** Phillip Tschernernjak (TS Lustenau) 6,90  
**Hoch / Stab / Kugel:** Markus Walsler

LG Montfort) 1,80 / 4,60 / 14,04  
**MÄNNLICHE JUGEND:**  
**50 m:** Andre Sallmayer (TS Bregenz) 6,26  
**Weit:** Matthias Tonko (TS Bregenz) 5,68  
**Kugel:** Andreas Walch (LG Montfort) 9,30  
**FRAUEN:**  
**50 m / Weit:** Bianca Dürr (TS Lauterach) 6,57 / 5,89  
**Hoch:** Chantal Felder (TS Lustenau) 1,67  
**Kugel:** Simone Igl (TS Hörbranz) 11,29  
**WEIBLICHE JUGEND:**  
**50 m:** Laura Rümmele (ULC Dornbirn) 7,19  
**50 m Hü. / Weit / Kugel:** Martina Amann (TS Bregenz) 7,94 / 5,06 / 10,10  
**Hoch:** Yvonne Stelzer (LG Montfort) 1,58

## ■ OÖLV-HALLEN- MEISTERSCHAFTEN

6. / 7. Februar, Linz  
**FRAUEN:**  
**60 m / 200 m:** Jennifer Schneeberger (ÖTB ÖÖ) 7,60 / 24,41  
**400 m / 800 m:** Michaela Anzinger (ATSV Linz) 59,10 / 2:19,03  
**1.500 m:** Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 4:44,45  
**3.000 m:** Anna Holzleitner (LCAV doubrava) 10:52,80  
**60 m Hü.:** Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,50  
**4 x 200 m:** ULC Linz-Obb. 1:44,58  
**Hoch:** Gunda Grubmüller (ALC Wels) 1,66  
**Stab:** Birgit Janda (ALC Wels) 3,60  
**Weit / Drei:** Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 6,40  
 (OÖLV-Hallenrekord) 11,84  
**Kugel:** Edith Hermuth (LAC Steyr) 12,72

**MÄNNER:**  
**60 m:** Alexander Moshammer (LAG Ried) 7,06  
**200 m / 400 m:** Mathias Beham (ULC Linz-Obb.) 22,08 / 49,79  
**800 m:** Hannes Steinkellner (ULG Waldhausen) 1:58,73  
**1.500 m:** Rene Illibauer (ULG Waldhausen) 4:06,98  
**3.000 m:** Martin Pröll (SK VÖEST) 8:16,50  
**60 m Hü.:** Florian Kreuzhuber (LAG Ried) 8,34  
**4 x 200 m:** ULC Linz-Obb. 1:31,70  
**Hoch:** Christoph Albert (ULC Linz-Obb.) 1,80  
**Stab:** David Kreuzhuber (LAG Ried) 4,70

**Weit / Drei:** Michael Mölschl (U. Neuhofen) 6,89 / 14,05  
**Kugel:** Thomas Stenitzer (ÖTB ÖÖ) 13,95

## ■ VIENNA INDOOR

7. Februar, Wien  
**MÄNNER:**  
**60 m:** 4. Edwin Lichtenegger (Dr. Auer AC) 6,82  
 7. Roland Kwitt (U. Salzburg) 6,94  
**200 m:** 5. Thomas Scheidl (LCC) 21,35  
 11. Roland Kwitt 21,81  
**400 m:** 5. Ralf Hegny (ULV Krems) 48,45  
**800 m:** 7. Sebastian Resch (PSV Wels) 1:51,09  
**3.000 m:** Roland Waldner (LG Hopfgarten) 8:17,57  
**60 m Hü.:** 1. Leo Hudec (SVS) 7,80  
 5. Franz Petter (SCA) 8,10  
**Stab:** 4. Thomas Ager (U. Salzburg) 4,90  
**Kugel:** Gerhard Zillner (ULC Weinland) 17,25  
**FRAUEN:**  
**60 m:** 6. Doris Röser (TS Lauterach) 7,72  
**200 m:** Karin Mayr-Krifka (SVS) 23,09  
**400 m:** 4. Betina Germann (KLC) 55,59  
**800 m:** 8. Elisabeth Niedereder (PSV Wels) 2:14,08  
**3.000 m:** 4. Eva-Maria Gradwohl (SV Anger) 10:09,59  
**60 m Hü.:** 4. Victoria Schreibeis 8,53  
 5. Elisabeth Plazotta (beide DSG Wien) 8,73  
**Stab:** 4. Brigitta Pöhl (SVS) 3,70  
**Weit:** 3. Bianca Dürr (TS Bregenz) 6,04  
**Kugel:** Sonja Spindelhofer (OMV Auersthal) 13,64  
 2. Veronika Watzek (Cricket) 13,48  
 3. Julia Siart (Wr. Hammerwurfclub) 12,40

## ■ VLV-HALLEN-MEHRKAMPF- MEISTERSCHAFTEN

7. / 8. Februar, Dornbirn  
**MÄNNLICHE JUGEND:**  
**Fünfkampf:** Mathias Tonko (TS Bregenz) (6,38 – 5,35 – 10,55 – 1,50 – 1,65 – 7,77) 2.743  
**MÄNNLICHE JUNIOREN:**  
**Sechskampf:** Georg Ender (TS Lauterach) (6,55 – 6,20 – 9,60 – 1,70 – 7,70 – 2,40) 3.304  
**FRAUEN:**  
**Fünfkampf:** Elisabeth Sohm (TS Lustenau) (7,92 – 1,55 – 9,71 – 7,05 – 5,32) 3.537  
**WEIBLICHE JUGEND:**  
**Vierkampf:** Eva Burtscher (LG Montfort) (8,23 – 1,56 – 9,86 – 4,93) 2.572

## ■ ARGE-ALP HALLEN- LÄNDERKAMPF

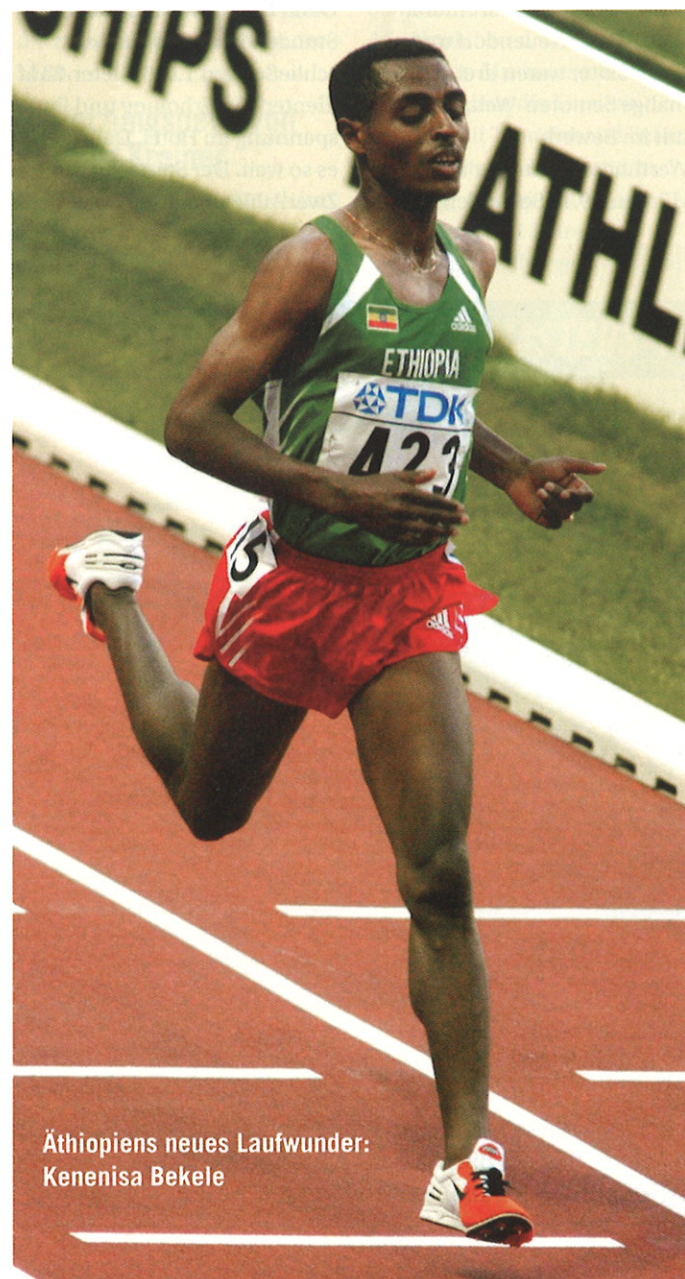
14. Februar, München  
 Isagani Psychär nähert sich der Bestform und mit 7,68 Meter bis auf 13 Zentimeter an den österreichischen Hallenrekord von Teddy Steinmayr und Martin Löbel heran. Daniel Spitzl dominierte die 800 Meter, musste dabei jedoch nicht an seine Grenzen gehen.

**MÄNNER:**  
**60 m:** 6. Kurt Lobek (TLV) 7,08 (VL: 7,01)  
**400 m:** 8. Stefan Hämmerle (VLV) 50,68  
**800 m:** Daniel Spitzl (TLV) 1:56,16  
**60 m Hü.:** 5. Philipp Tschernernjak (VLV) 8,22  
**Stab:** 3. Fabian Mores (TLV) 5,00  
 8. Thomas Ager (SLV) 4,80  
**Weit:** Isagani Psychär (TLV) 7,68  
**FRAUEN:**  
**60 m:** 2. Doris Röser (VLV) 7,70  
**B-Lauf:** Corina Sallmayer (VLV) 7,84  
**400 m:** 5. Yvonne Stelzer (VLV) 58,80

6. Elisabeth Jetzinger (VLV) 59,65  
**60 m Hü.:** 2. Daniela Wöckinger (ÖÖ) 8,41  
**Hoch:** 2. Chantal Felder (VLV) 1,77  
**Weit:** 2. Bianca Dürr (VLV) 6,17.  
[www.blv-sport.de/service/msonline/files/2004871-e.htm](http://www.blv-sport.de/service/msonline/files/2004871-e.htm)

## ■ INT. HALLENMEETING

14. / 15. Februar, Linz  
 Bettina Müller unterbot bei ihrem ersten Saisonstart nach Verletzungspause zu ihrer eigenen Überraschung das WM-Limit für Budapest: „Ich habe bisher nicht einmal Starts trainieren können.“ Leo Hudec schaffte mit 7,77 Sekunden über die Hürden sein bestes Saisonresultat. Martin Pröll, von Krankheit und Überraschungsmanövern geschwächt, konnte über die 3.000 Meter nicht unter 8 Minuten bleiben. Herausragend der ÖLV-Jugendrekord von Michael Mölschl: 7,93 Sekunden für 60 m Hürden.



Äthiopiens neues Laufwunder: Kenenisa Bekele

**MÄNNER:**  
**60 m:** (Zeitnehmung ausgefallen):  
 3. Martin Lachkovics (LCC) VL: 6,84  
**200 m:** 4. Rene Katholnig (LAC) 21,78  
**400 m:** 7. Andreas Monitzer (U. Lienz) 50,90  
**800 m:** 1. Sebastian Resch (PSV Wels) 1:54,53  
 3. Werner Thaler (U. Salzburg) 1:55,24  
**3.000 m:** 1. Martin Pröll (SK VÖEST) 8:09,77  
 2. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 8:28,38  
**60 m Hü.:** 2. Leo Hudec (SVS) 7,77  
 6. Florian Kreuzhuber (LAG Ried) 8,21  
**MÄNNLICHE JUGEND:**  
**60 m:** 2. Christian Inel (ULC Linz-Obb.) 7,38  
**1.000 m:** 2. Andreas Monitzer (U. Lienz) 2:36,13  
**60 m Hü.:** 1. Michael Mölschl (U. Neuhofen) 7,93 (ÖLV-Jugendrekord)  
**Kugel:** Michael Mölschl 13,10  
**FRAUEN:**  
**60 m:** 1. Bettina Müller (LCC) 7,26  
 3. Jennifer Schneeberger (ÖTB ÖÖ) 7,56  
**200 m:** 3. Victoria Schreibeis (DSG Wien) 24,92  
**400 m:** 2. Betina Germann (KLC) 56,07  
 5. Sarah Baier (U. Salzburg) 56,92  
**800 m:** 3. Elisabeth Niedereder (PSV Wels) 2:11,78  
 4. Alexandra Kumpf (ULC Linz-Obb.) 2:13,93  
**60 m Hü.:** 2. Victoria Schreibeis 8,49  
 4. Daniela Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 8,54  
**Weit:** 1. Olivia Wöckinger (ULC Linz-Obb.) 6,32  
**Hoch:** 1. Alexandra Dreier (U. Salzburg) 1,80 (SLV-Landesrekord)  
**Stab:** 2. Sabine Hirsch (WAT) 3,40  
**WEIBLICHE JUGEND:**  
**60 m:** 2. Julia Ecker

(ULC Linz-Obb.) 8,07  
 3. Olivia Raffelsberger (PSV Wels) 8,10  
**800 m:** 1. Julia Heimgartner (ATUS Judenburg) 2:31,80  
**Kugel:** Flora Egger (ULC Linz-Obb.) 11,26

## ■ STLV-HALLENMEISTERSCHAFT (RUNDLÄUFE)

7. Februar, Wien  
**MÄNNER:**  
**200 m:** Martin Zanner (U. Leibnitz) 23,27  
**800 m:** Thomas Knotz (TUS Kainach) 1:57,42  
**3.000 m:** Harald Bauer (TUS Kainach) 8:35,92  
**FRAUEN:**  
**200 m:** Christina Herker (USA Graz) 27,25  
**800 m:** Julia Heimgartner (ATUS Judenburg) 2:31,32  
**3.000 m:** Eva-Maria Gradwohl (SV Anger) 10:09,59

## ■ BLV-MEHRKAMPF- MEISTERSCHAFTEN

21. / 22. Februar, München/GER  
 Der Feldkirchner Harald Modl erzielte mit 4.579 Punkten ein beachtliches Resultat im Jugend-Siebenkampf. Herausragend dabei die 6,88 m im Weitsprung.  
**Seine Leistungen:**  
**60 m:** 7,38 – **Kugel:** 10,40 – **Weit:** 6,88 – **Stab:** 3,20 – **60 m Hü.:** 8,43 – **Hoch:** 1,76 – **1.000 m:** 3:00,87

## ■ VLV-MEISTERSCHAFTEN

27. Februar, Dornbirn  
**FRAUEN:**  
**Dreisprung:** Elisabeth Sohm (TS Lustenau) 10,35

## 5.000-METER-WELTREKORDE

■ 31. JÄNNER, STUTTGART/GER  
 Berhane Adere (ETH) pulverisierte beim Sparkassen-Cup die bisherige Bestmarke der Rumänin Gabriela Szabo um mehr als acht Sekunden. Der neue Rekord lautet nun 14:39,29 Minuten. Für die Freiluftsaison hat sie angekündigt, die Weltrekorde über 5.000 und 10.000 Meter anzugreifen, die sind (noch) in chinesischem Besitz.

bild Haile Gebrselassie immer mehr in den Schatten. In einem phänomenalen Rennen verbesserte er dank eines beherzten Finishes den 5.000 Meter Hallenweltrekord seines Landsmannes um etwas mehr als eine halbe Sekunde auf 12:49,60 Minuten. Dafür kassierte er eine Prämie von 30.000 US-Dollar. Günther Weidlinger versuchte in diesem Rennen die Olympia-Norm zu knacken, musste aber bei der Halbdistanz aufgrund einer Halsentzündung aufgeben.

■ 20. FEBRUAR, BIRMINGHAM/GBR  
 Äthiopiens neuer Star Kenenisa Bekele stellt sein Vor-

Foto: Pflöbe



# Keine Nachwuchssorgen bei WM

## Rot-weiß-rotes 55-Mann-Aufgebot war durchaus erfolgreich

### Georg Werthner und Emmerich Zensch holen bei der Masters-WM in Sindelfingen je zweimal Gold.

VON HEINZ EIDENBERGER

**M**it der Ausrichtung der Hallen-Masters-WM war der Glaspalast in Sindelfingen nun zum zweiten Mal Austragungstätte einer Leichtathletik-Premiere. Waren

1980 die europäischen Leichtathleten zur ersten Hallen-EM gekommen, so konnten vom 10. bis 14. März die Masters-sportler aus aller Welt ihre ersten Titelkämpfe in der Halle austragen. Österreich stellte mit 55 Teilnehmern das achtstärkste Kontingent und war mit 14 Medaillen – 4 x Gold, 7 x Silber und 3 x Bronze – recht erfolgreich. Den Löwenanteil der Teilnehmer stellte Gastgeber Deutschland mit 1.214 Aktiven oder 46 % aller Meldungen. Unser großer Nachbar war mit 132 Gold-, 142 Silber- und 126

Bronzemedailles natürlich ungleich erfolgreicher und Nummer 1 in der Medaillengewertung.

#### Top-Leistung von Georg Werthner

Am Mittwoch griff Georg Werthner im Fünfkampf nach dem obersten Treppchen – und dies war keineswegs selbstverständlich. Mit Hubert Indra, Klaus-Peter Neuendorf und Brian Slotter waren drei ehemalige Senioren-Weltmeister mit im Bewerb. Werthner startete gut über die Hürden: „9,15 Sekunden,

schneller als letztes Jahr in San Sebastian.“ Nach einem Weitsprung auf 6,11 Meter – „auf den bin ich stolz“ – und einem guten Kugelstoß auf 11,79 Meter übernahm er die Führung. Die 1,70 Meter im Hochsprung – „da war ich zu wenig konzentriert“ – reichten aber aus, um den ersten Platz zu verteidigen. Dann hieß es warten: Sieben Stunden Pause bis zum abschließenden 1.000-Meter-Lauf dienten der Erholung und Entspannung im Hotel. Dann war es so weit. Der Startschuss. Zwei Athleten hätten ihm noch

gefährlich werden können. Taktisch hielt sich Werthner hinter ihnen, um letztlich in 3:06,93 den Titel nach Hause zu laufen. Nach einem Tag Erholung gewann er mit einem guten Dreisprung auf 13,31 Meter das zweite Gold. Emmerich Zensch siegte im selben Bewerb mit 7,30 Meter, schwang sich mit dem Stab über 1,80 Meter und holte sich die zweite Goldmedaille in der M 80.

#### Verletzungspech von Herbert Kreiner

Georg Werthner stand auch im 60-Meter-Hürden-Finale: „Ich wollte dabei sein, wenn der

Herbert läuft.“ Herbert Kreiner, der in den letzten Jahren keinen Hürdenlauf bei den Senioren verloren hatte, spürte mitten im Lauf ein Ziehen in der Wade und konnte nicht mehr den gewohnten Druck erzeugen. Nur 3 Hundertstel trennten ihn von Gold. Auch Rainer Schrammel kämpfte mit einer Verletzung. Im Semifinale überzupfte ein Adduktor. Nur die Künste eines deutschen Masseurs ermöglichten Rainer die Finalteilnahme. Mit Tapeverband lief er in sehr guten 7,24 Sekunden auf Rang 4 in der M40. Erstmals seit 21 Jahren war Ludwig Niestelberger, M55, vor

Hans Siegele – und das beim 3.000 Meter Gehen. Luigi gewann dabei Silber! Ob seine Pensionierung ihm jetzt so viel Freiraum zum Training verschafft hat? Die Bilanz ist eindeutig: Die Masters haben keine Nachwuchssorgen, die Beteiligung in Sindelfingen sprengte alle Rekorde. 2.635 Masters aus 57 Nationen hatten gemeldet, über 500 Kampfrichter waren zum Teil von 8:30 morgens bis 22:30 abends im Einsatz! Insgesamt wurden 1.500 Medaillen aus 5.183 Bewerbsteilnahmen vergeben. Da die Sindelfinger Rundbahn nur über vier Bahnen verfügt, musste teilweise



Rainer Schrammel (3. v. l.) sprintete mit einer Adduktorenverletzung auf Platz 4

nach Stuttgart ausgewichen werden. Als zusätzliches Angebot wurden einige Freiluftbewerbe angeboten, die aber nicht zur WM gewertet wurden. Die erste Masters-WM in der Halle war ein voller Erfolg, wir freuen uns schon auf Linz in zwei Jahren.



Masse mal Beschleunigung: Georg Werthner flog mit 89 Kilo auf 13,31 Meter und damit zum Titel im Dreisprung

### ERGEBNISSE DER HALLEN-MASTERS-WM

|                                                |                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>60 m</b>                                    | 2. Ludwig Niestelberger (AUT) 15:22,27    | W55: 1. Gertrude Reismann (GER) 9,40                                      | 3. Hermann Strieder (AUT) 56:28                                                                                                                                                        |
| M40: 1. Philippe Diericx (BEL) 7,12            | 7. Johann Siegele (AUT) 15:51,46          | 4. Jacqueline Wladika (AUT) 7,73                                          | <b>SPEER</b>                                                                                                                                                                           |
| 4. Rainer Schrammel (AUT) 7,24                 | M60: 1. Karl Degener (GER) 15:21,45       | M45: 1. Georg Werthner (AUT) 13,31                                        | M45: 1. Serhiy Havras (UKR) 62,32                                                                                                                                                      |
| M55: 1. Vladimir Vybostok (SVK) 7,58           | 3. Hermann Strieder (AUT) 16:12,47        | M70: 1. Vladimir Popov (RUS) 10,41                                        | 4. Georg Werthner (AUT) 53,55                                                                                                                                                          |
| 7. Richard Kwitt (AUT) 8,03                    | <b>200 m</b>                              | 6. Albert Stoppel (AUT) 8,15                                              | <b>CROSS</b>                                                                                                                                                                           |
| <b>200 m</b>                                   | M55: 1. Vincenzo Felicetti (ITA) 25,00    | M80: 1. Emmerich Zensch (AUT) 7,30                                        | M45: 1. Michael Erdlenbruch (GER) 23:32                                                                                                                                                |
| 2. Franz Hohl (AUT) 25,16                      | <b>1.500 m</b>                            | <b>HOCH</b>                                                               | 5. Siegfried Fröhle (AUT) 25:54                                                                                                                                                        |
| M45: 1. Steve Gallegos Francksen (USA) 4:09,95 | W35: 1. Sabine Rahn (GER) 1,66            | 4. Claudia Schmid (AUT) 1,60                                              | M65: 1. Stephen James (GBR) 27:16                                                                                                                                                      |
| 5. Alois Egger (AUT) 4:12,96                   | M50: 1. Jan Huijbers (NED) 1,78           | 4. Helmut Matzner (AUT) 1,63                                              | 3. Rudolf Friedbacher (AUT) 30:35                                                                                                                                                      |
| M65: 1. Sidney Howard (USA) 5:00,52            | M80: 1. Walter Hess (GER) 1,27            | M35: 1. Holger Elfert (GER) 6,63                                          | <b>HAMMER</b>                                                                                                                                                                          |
| 3. Karl Nothdurfter (AUT) 5:05,12              | 2. Emmerich Zensch (AUT) 1,24             | 4. Horst Binna (AUT) 6,16                                                 | W45: 1. Margrith Duss (SUI) 48,23                                                                                                                                                      |
| <b>3.000 m</b>                                 | <b>STAB</b>                               | M50: 1. Wolfgang Ritte (GER) 5,83                                         | 6. Sabina Plammer (AUT) 24,70                                                                                                                                                          |
| W35: 1. Annette Weiss (GER) 10:05,35           | W45: 1. Dawn Hartigan (AUS) 3,35          | 4. Helmut Matzner (AUT) 5,53                                              | <b>DISKUS</b>                                                                                                                                                                          |
| 2. Elke Walch (AUT) 10:21,67                   | 3. Sabina Plammer (AUT) 2,30              | M70: 1. Vladimir Popov (RUS) 5,02                                         | M40: 1. Tom Jensen (DEN) 46,84                                                                                                                                                         |
| M35: 1. Andreas Sarter (GER) 8:49,28           | M45: 1. Peter Pazak (SVK) 4,12            | 5. Albert Stoppel (AUT) 3,96                                              | 5. Erich Koller (AUT) 38,16                                                                                                                                                            |
| 5. Hartwig Fuchs (AUT) 9:50,18                 | 2. Gerhard Schwab (AUT) 3,60              | 6. Hermann Andrecs (AUT) 3,80                                             |                                                                                                                                                                                        |
| M65: 1. Stephen James (GBR) 10:58,25           | M55: 1. Bogdan Markowski (GER) 3,95       | <b>FÜNFKAMPF</b>                                                          |                                                                                                                                                                                        |
| 5. Karl Nothdurfter (AUT) 11:36,66             | 5. Hubert Hagenhuber (AUT) 3,20           | M45: 1. Georg Werthner (AUT) 4.163 (9,15 – 6,11 – 11,79 – 1,70 – 3:06,93) | <b>AMTLICHES:</b>                                                                                                                                                                      |
| <b>60 m HÜRDEN</b>                             | M70: 1. Jean-Francois Guieysse (FRA) 2,80 | W55: 1. Margaritha Dähler (SUI) 4.064                                     | In Aarhus bei der EM wird es Marathonmannschaftswertungen geben!                                                                                                                       |
| M45: 1. Thierry Cavalier (FRA) 8,65            | 5. Hermann Andrecs (AUT) 2,40             | 2. Jacqueline Wladika (AUT) 2.773                                         | Für 2005 ist fix, dass Cross und Straßengehen offizielle Meisterschaftsbewerbe sind! Die neue „ewige Bestenliste“, Stand Ende Dezember 2003, ist fertig. Beziehbar bei Ewald Schaffer. |
| 2. Herbert Kreiner (AUT) 8,68                  | M80: 1. Emmerich Zensch (AUT) 1,80        | <b>FREILUFTBEWERBE</b>                                                    |                                                                                                                                                                                        |
| 5. Georg Werthner (AUT) 9,12                   | <b>DREI</b>                               | <b>10 km GEHEN</b>                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| <b>3.000 m GEHEN</b>                           | W40: 1. Christine Henneberger (GER) 11,25 | M55: 1. Hans Kehrer (GER) 53:23                                           |                                                                                                                                                                                        |
| M55: 1. Hans Kehrer (GER) 14:57,77             | 6. Sybille Tavernaro (AUT) 10,02          | 4. Johann Siegele (AUT) 55:00                                             |                                                                                                                                                                                        |
|                                                |                                           | M60: 1. Karl Degener (GER) 53:23                                          |                                                                                                                                                                                        |



Einer von uns

# Hubert Hagenhuber

Hubert Hagenhuber, Jahrgang 1949, wird seinen Traumsport ausüben, solange halt die Knochen halten. Er ist einer von uns: erfolgreich im Beruf, erfolgreich in seinem Hobby, das ihm ein Herzensanliegen ist. Hubert Hagenhuber im LEICHTATHLETIK-Porträt.

VON WOLFGANG ADLER

Is zum 16. Lebensjahr bestimmte eine andere Sportart das Leben von Hubert Hagenhuber. Im Skifahren brachte es der gebürtige Lunzer über den Landeskader bis in den erweiterten ÖSV-Kader. „Lern was G'scheites“, auf Drängen seines Vaters wurde die verheißungsvolle Sport-Karriere beendet und eine Ausbildung zum Schlosser begonnen. Zielstrebig wie im Sport brachte Hubert es auch im Beruf über Kurse und Seminare weiter und ist seit 1975 Kostenrechner in einem großen Welser Unternehmen.

## Vom Rad zum Stabhochsprung

Auf der Suche nach einem Ausgleich zum beruflichen Stress versuchte er sich zwischendurch als Radrennfahrer. Da sich der große Trainingsaufwand mit dem Beruf nicht vereinbaren ließ und er es zudem als zu eintönig empfand, stellte er das Rennrad aber bald wieder in die Ecke, um mit 42 Jahren den Sport fürs Leben zu finden. 1989 gründete er zusammen mit Helmut Hübel, Josef Homar und Hans Ritzi den ALC



Foto: Privat

Hubert Hagenhuber (ALC Wels, Jahrgang 1949)

Wels und kümmerte sich, nachdem er die Lehrwarteausbildung absolviert hatte, als Trainer um die Talente. Martin Zauner, Klaus und Georg Mistelberger, Birgit Janda und Lydia Sperrer waren oder sind in Österreichs Leichtathletik ein Begriff. Zudem griff er selbst immer öfter zum Stabhochsprungstab, denn die Komplexität dieser Disziplin faszinierte ihn. „Ich bin kein Talent, ich muss es mir hart erarbeiten“, begann er bei 2,90 Meter, um sich jährlich um 10 bis 15 Zentimeter zu steigern. Georg Werthner brachte ihm die Grundbegriffe bei, weitere Lernerfolge stellten sich

durch die Zusammenarbeit mit Harald Sihorsch ein. Seinen sportlichen Höhepunkt erlebte er bei der Senioren-Europameisterschaft in Malmö, als er mit 3,70 m in der M-50-Klasse Gold gewann. Seine Bestleistung von 3,90 m sprang er 1997 als Vierter der Senioren-Weltmeisterschaft in Südafrika.

## Ältester Meister der Allgemeinen Klasse

Kurios, wie er vor zwei Jahren oberösterreichischer Landesmeister wurde, mit 53 Jahren, der älteste Meister der Allgemeinen Klasse. Im zweiten Versuch schwang er sich über seine Anfangshöhe von 3,40 m.

Wegen des böigen Windes waren die weiteren Versuche ungültig, aber auch die übrigen Springer brachten keinen gültigen Versuch zustande. Somit genügte der einzige gültige Sprung zum Sieg.

## Solange die Knochen halten

Die beiden letzten Jahre musste er etwas kürzer treten, die Achillessehne war gerissen. So richtig kann er erst seit einem halben Jahr wieder trainieren. Die erste Hallen-WM war ein zusätzlicher Motivationsfaktor. Konsequenter hat er das Training fünfmal pro Woche durchgezogen. Sein derzeitiges Niveau schätzt er auf 3,50 bis 3,60 m ein. „In Europa springt derzeit keiner in der M 55 höher, was aus Übersee kommt, muss man sehen“, hofft er auch in Deutschland auf eine vordere Platzierung. An eine Welt- oder Europameisterschaft hängt Hubert meist noch ein paar Urlaubstage an und verbindet so seine beiden Hobbys Sport und Reisen optimal. Oft sind auch Sportkollegen mit dabei, denn er schätzt die Gemeinschaft und Kameradschaft, die gerade den Seniorensport prägt. Das Flair eines internationalen Großereignisses, sich selbst fit zu halten und das Training mit jungen Talenten beantworten für Hubert die Frage nach dem Warum. Deshalb wird er auch weiter an der Anlage stehen und zum Stabhochsprungstab greifen, solange die Knochen noch halten. ■

## Radcliffe besiegt

Paula Radcliffe, die Unerreichbare im Marathon, hat am 29. Februar in Puerto Rico eine Niederlage einstecken müssen. Beim schnellen 10-km-Straßenrennen von San Juan war Lornah Kiplagat (NED, Ex-KEN) mit 30:45 Minuten um vier Sekunden vor ihr. Erst im November hatte Radcliffe – zuvor auf der Straße über zwei Jahre lang ungeschlagen – als Startläuferin des Ekiden (= Marathon) in Chiba (Japan) gegen Berhane Adere und Lucy Wangui das Nachsehen. Als Nächstes wartet auf die Britin die Cross-WM in Brüssel – Marathon gibt's vor Olympia keinen mehr.

## Takahashi fehlt

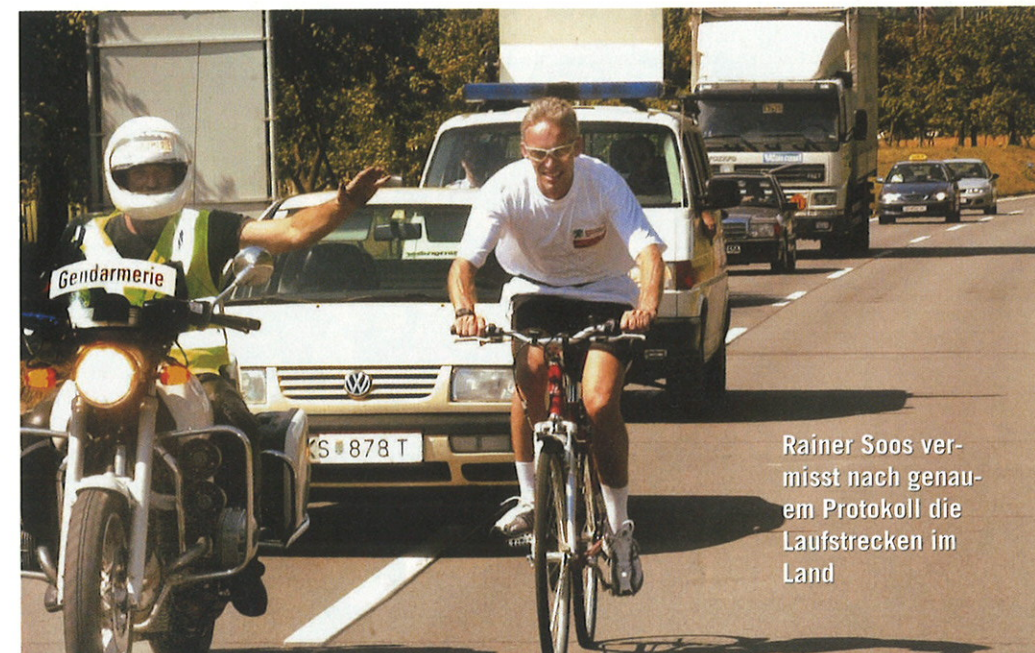
Naoko Takahashi, Marathon-Olympiasiegerin von Sydney und die erste Frau unter 2:20 über den Marathon, wird in Athen fehlen. Der japanische Leichtathletikverband hat die 32-Jährige nicht nominiert. Zusätzlich zu Mizuki Noguchi, der WM-Zweiten von Paris, werden die Siegerinnen der Qualifikationsläufe von Osaka (Naoko Sakamoto, 2:25:29) und Nagoya (Reiko Tosa, 2:23:57) um Olympia-Medaillen laufen.

## Lauffestival in Wien

Zahlreiche Promis haben sich zum Wiener Lauf-Opening, dem WIEN ENERGIE Halbmarathon am 18. April, angesagt. Etwa die Langlauf-Weltmeister Alois Stadlober und Markus Gandler sowie Harald Steindorfer (viertschnellster HM-Läufer 2003) und die Kenianer Elijah Sang und John Beikong.

# Straße

LEICHTATHLETIK



Rainer Soos vermisst nach genauem Protokoll die Laufstrecken im Land

Foto: Crepaz

# Vermessene Läufe

Für Rekorde und Bestenlisten braucht es exakt vermessene Strecken.

Rund 40 Läufe in Österreich sind bereits nach den Kriterien der internationalen Straßenlauforganisation „AIMS“ vermessen. Und es werden laufend mehr. Denn, so ÖLV-Laufsportreferent Hannes Gruber: „Als

Rekorde, Limits oder bestenlistentaugliche Leistungen erkennt der ÖLV ab 2004 nur Zeiten auf AIMS-zertifizierten Strecken an.“ Einziger Österreicher mit der Lizenz zum Messen ist der Kärntner Rainer Soos. „Die meisten Strecken sind zu kurz“, spricht er aus Erfahrung. Die Kosten (ab 75 Euro pro Vermessung, zuzüglich Spesen) sind auch

für kleine Veranstalter erschwinglich. Neben Halbmarathons und Marathons werden 10-km-Läufe an Bedeutung gewinnen, denn für 2005 sind österreichische Straßenlauf-Meisterschaften über diese Distanz angedacht. Bei diesem sicher attraktiven Bewerb werden nur AIMS-vermessene Strecken zum Zug kommen können. ■

## AIMS-vermessene Strecken in Österreich

Stand: 10. März 2004

### MARATHONS

Vienna City Marathon, Graz, Linz, Wachau\*, 3-Länder-Marathon, Bodensee, Salzburg, Güssing, Schützen, Bratislava–Hainburg (wird nicht mehr veranstaltet), Tirol-Speed-Marathon\*\*;

### HALBMARATHONS

Wachau\*, Kärnten läuft, Linz, Wels, Wien (LCC-Läufe, Prater Hauptallee), Wien Energie (Donaustadt), Salzburg Mondsee, Graz Murpromenade, Molln Kalkalpen, Kufstein, Eisenstadt Energy Run, Hainburg, Güssing, Kötschach-Mauthen (Via

Iulia Augusta), Mallnitz Tauernrun, St. Veit an der Glan, Klagenfurt, Tirol-Speed-Marathon\*\*;

### SONSTIGE DISTANZEN

Wolfgangsee-Lauf 26,9 und 10 km, Linzer City Lauf 10 km, Wien-Prater Hauptallee 7 und 10 km, Bleiburg 10 km, Parndorfer Volkslauf 10 km, City Lauf Bruck/Leitha 10 km, Stadtlaf Fischamend 10 km, Klagenfurt KLC-Lauf 10 km, Mallnitz Tauernrun 10 km, Linz „Viertelmarathon“ 10,9 km, Kufstein Viertelmarathon, Schwechat 5 km und 6 Stunden-Lauf, Klopeinersee 24 Stun-

den-Lauf, Mank 12 Stunden-Lauf, Kärntner Frauenlauf 2,5–7,5 km  
\* Nicht rekordtauglich, da der Luftlinienabstand zwischen Start und Ziel mehr als 50 % der gelaufenen Distanz beträgt.  
\*\* Nicht rekordtauglich, da der Höhenunterschied zwischen Start und Ziel mehr als 1 Meter pro 1.000 Meter Laufstrecke beträgt.

Quellen: Rainer Soos (www.bung.at/laufvermessung), ÖLV, eigene Recherchen. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.



# Marathon-Staatsmeisterschaften In Linz beginnt's ...



Mit den Staatsmeisterschaften steigt in Linz das erste Highlight der heurigen Marathonsaison.



Linz wartet bei der dritten Auflage mit einer flacheren Strecke auf die Läufer

**T**empo machen! Dieses Motto hat der Linz Marathon auf seine Fahnen geschrieben. Die Strecke mit Start beim Brucknerhaus und Ziel am Hauptplatz kommt erstmals ohne den berühmten Anstieg am „Lissfeld“ aus. Der Kenianer Simon Lopuyet (Bestzeit 2:08:19, 1997) soll an der Spitze für internationale Klasse sorgen. Tempo ist auch für die heimischen Asse angesagt, wenn es bei der Staatsmeisterschaft um die Entscheidung geht. 20 Jahre ist es her, seit zuletzt die Marathonmeister in Linz gekürt wurden, auch in den 1960er Jahren gab es Titelkämpfe in der Stahlstadt. Im Feld der Hobbyläufer werden hochkarätige Tempomacher eingesetzt. Mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten führen Michael Buchleit-

ner, Max Wenisch, Gerhard Hartmann und der deutsche Ex-Triathlet Wolfgang Dittrich vier Gruppen zu maximal je 50 Teilnehmern ins Ziel. Neu ist der „Viertelmarathon“ über 10,9 Kilometer, der Einsteiger motivieren und die Läuferzahlen steigern soll. Etwa 5.500 (6.600 Meldungen) waren im Vorjahr bei Eiseskälte auf den Straßen unterwegs, weitaus beliebtester Bewerb war der Halbmarathon. Für die Stimmung wird einiges unternommen. Die Musik an der Strecke wird schneller, je näher das Ziel kommt. Ab Kilometer 35 bleibt der Kurs im Stadtzentrum. Besonderes Service für Teilnehmer aus dem Raum Wien: Am Samstag, 3. April, 10–19 Uhr, werden im Novotel Wien West (Auhof) Startnummern ausgegeben.

## 3. OMV Linz Marathon 18. April 2004

### Bewerbe

Marathon (mit Österreichischen Staatsmeisterschaften)  
Handbike-Marathon  
Halbmarathon  
„Viertelmarathon“ 10,9 km  
Staffel-Marathon (3 x 10 km, 1 x 12,195 km)  
Junior-Marathon am 17. April

### Infos/Anmeldung

www.linz-marathon.at  
Marathon-Büro beim Linzer Stadion (Mo.–Fr., 8–12 Uhr)  
Tel.: 0732/60 34 12  
Fax: 0732/60 62 12  
E-Mail: linzmarathon@aon.at

### Streckenrekorde

Männer 2:13:20 (John Kiprono/KEN, 2002)  
Frauen 2:33:05 (Elena Fadeeva/UKR, 2003)

Fotos: Plohe, Neubauer



# 100.000 Mal Marathon

## Die Nummer eins in Österreich

Der Vienna City Marathon, Österreichs größte Laufveranstaltung, setzt auf Qualität und verfolgt rasante Zeitziele.

**V**or einiger Zeit hat Marathon-Organisator Wolfgang Konrad fünf Ziffern auf ein Blatt Papier geschrieben und dieses seinem Athleten-Manager Mark Milde gereicht. Darauf stand 2:07:30 – Konrads Wunschzeit für den VCM am 16. Mai. Dazu teilte er ihm mit, dass die Budget-

mittel für die Verpflichtung von Top-Läufern um ein Drittel erhöht werden: „Die Spitze hat sich enorm entwickelt. Die Läufer sollen in Wien auf eine echte Top-Zeit losgehen.“ Beitragen dazu wird auch eine Streckenänderung auf den letzten fünf Kilometern, die allen Läufern zugute kommt. Das Auf und Ab des 3. Bezirks bleibt ausgespart. Stattdessen

führt der Kurs auf der Schüttelstraße zurück Richtung Stadtzentrum. Bergauf geht es trotzdem, die letzten zwei Kilometer am Ring bis zum Ziel Heldenplatz. Die Marathon-Expo präsentiert sich in Halle D des neuen Messegeländes in tollen Räumlichkeiten. Auch die Kaiserschmarrnparty wird in die Halle übersiedeln. Ein neues und wichtiges Service gibt es im medizinischen Bereich: das „Medical Center“ auf der Marathon-Expo unter Leitung von Dr. Dagmar Rabensteiner. Ein fächerübergreifendes Ärzteteam steht den Teilnehmern am 14. und 15. Mai zur Verfügung, um bei akut auftretenden Problemen kompetent helfen zu können. So gut wie sicher ist, dass am Nachmittag des 16. Mai der 100.000ste Marathon-Finisher seit der Erstaufgabe 1984 das

Ziel erreichen wird. Der Empfang am Heldenplatz wird wieder überwältigend sein. ■

## 21. Vienna City Marathon 16. Mai 2004

### Bewerbe

Marathon  
Fernwärmelauf 15,2 km  
Staffelmarathon (15,8 / 5,7 / 9,4 / 11,295 km)  
Fun Run 6,8 km  
Junior Marathon (10–18 Jahre) 4,2 km  
Kids Challenge (6–10 Jahre) 1 km

### Infos/Anmeldung

www.vienna-marathon.com

### Streckenrekorde

Männer 2:08:48 (Willy Cheruiyot/KEN, 2000)  
Frauen 2:23:47 (Maura Viceconte/ITA, 2000)



Ein Platz für Helden: das VCM-Ziel am Wiener Heldenplatz



# Alle Läufer stehen zur Wahl

## Running Award 2004

**Welcher Laufverein ist am aktivsten? Welcher Event begeistert am meisten? Welche Läuferin und welcher Läufer prägen dieses Jahr? Österreich kann wählen – den „Running Award 2004“! Eine gemeinsame Aktion von event-media, Leichtathletik-Verband und dem Magazin RUNNING.**

VON HANS STEINER

**A**nd the Oscar goes to ... Was für die Schauspiel-Elite von Hollywood die alljährliche Bewertung durch die Academy, soll für Öster-

reichs Laufszene ab heuer der „Running Award“ sein. Eine besondere Auszeichnung für die Leistungen von Vereinen, Aktiven, Eventmanagern und Trainern. Ein Zeichen der Beliebtheit in der Bevölkerung. Und auch die Chance, positiv in die Sport-Schlagzeilen zu kommen.

Ein solcher Preis ist längst überfällig, meinen viele in der Laufszene. Gerade vor dem Hintergrund der jüngsten Umfrage des Linzer market-Instituts, wonach von einem Ende des Laufbooms überhaupt keine Rede sein kann. Im Gegenteil: 1,26 Millionen Österreicher schnüren derzeit regelmäßig die Lauf-

schuhe. Das entspricht 20 Prozent der Bevölkerung über 18 Jahren. Tendenz weiter steigend. Mit der neuen, reizvollen Auszeichnung des „Running Award“ sollen Veranstalter, Läufer und Vereine motiviert werden, neue Akzente zu setzen und den Laufsport noch attraktiver zu machen.

Zweites großes Ziel der Aktion ist es, dem Nachwuchssport in Österreich eine attraktive Plattform zu bieten. Bisher kaum in den Medien gewesene Talente, Vereine und Trainer können nun erstmals vor den Vorhang gebeten werden. Der Öffentlichkeit wird damit gezeigt, welch großes Potenzial in der österreichischen Lauf- und Leichtathletik-Szene steckt. Welche großartigen Leistungen erbracht werden. Wer in der Ära nach Steffi Graf vielleicht einmal die rot-weiß-roten Hoffnungen tragen kann.



**Will es heuer im Marathon noch einmal wissen: Michael Buchleitner**



**Zuletzt Wiener Silvesterlauf-Sieger: Martin Steinbauer**

Erstmals präsentiert wurde der Running Award im Rahmen des Sport- und Laufopenings in Villach Ende März. Über das Internet und in Form von Stimmzetteln (in der nächsten LEICHTATHLETIK) kann das ganze Jahr über gewählt werden. Sie, verehrte Leserin,



**Leichtathlet, Crossläufer, WM- und EM-Teilnehmer: Günther Weidlinger**

(Marathon-Rekordhalterin, Internistin), Knut Okresek (ÖSV), Werner Sallinger (maxfun), Peter Pentek (Pentek-Timing)

**JOURNALISTEN**

Olaf Brockmann (Krone), Martin Sörös (Kurier), Thomas Pöll (Sportmagazin), Adi Kornfeld (Sportwoche), Sonja Watzka (Ö3), Christopher D. Ryan (ORF-TV), Fritz Neumann (Standard), Klaus Nüchtern (Falter), Claus Funovits (RUNNING/LEICHTATHLETIK),

Hans Steiner (RUNNING/LEICHTATHLETIK), Gerald Pototschnig (Kleine Zeitung), Rouven Ertltschweiger (NÖN), Georg Schienwald (SN), Florian Madl (TT), Peter Potyka (ÖÖN) etc.

**DREI HOBBY-TESTLÄUFER**

Gesucht werden drei Hobby-Läuferinnen und -Läufer, die gerne und regelmäßig bei Events dabei sind. Interessierte melden sich bitte bei: RUNNING, Schottenfeldgasse 24, 1070 Wien, Kennwort: Award Jury

**RUNNING AWARD 2004**

**DIE JURY**

Die Running Award Jury besteht aus einer Vielzahl von namhaften Experten aus der Lauf-, Leichtathletik- und Medienszene. Wobei darauf hingewiesen wird, dass diejenigen, die berechnete Chancen haben, in die engere Auswahl zu kommen, nicht für die Jury nominiert wurden. Der Jury-Vorschlag:

**LAUF-EXPERTEN**

Roland Gusenbauer (ÖLV), Hannes Gruber (ÖLV), Dagmar Rabensteiner

**RUNNING AWARD 2004**

**DIE KATEGORIEN**

**DER AKTIVSTE VEREIN**

Folgende Fragen sind dabei zu beantworten: Welche Aktivitäten werden für Mitglieder geboten? In welcher Form und in welchem Ausmaß wird die Jugend gefördert? Und: Wie viele neue Mitglieder konnten 2004 gewonnen werden? Jury-Entscheidung.

**DIE BESTE LAUFVERANSTALTUNG**

Hier steht der ganzheitliche Aspekt im Vordergrund. Nicht der Event mit den meisten Teilnehmern muss gewinnen, sondern neben dem Lauf selbst werden das Rahmen- und Showprogramm, die Betreuung der Läufer, die eingesetzten Werbemittel und die Öffentlichkeitsarbeit in die Entscheidung miteinbezogen. Jury- und Leser-Entscheidung.

**DIE ERFOLGREICHSTE LÄUFERIN**  
**DER ERFOLGREICHSTE LÄUFER**

Die Österreicher entscheiden mittels Zeitungs- und Internet-Wahl, wer am meisten auf sich aufmerksam machen konnte, wer in diesem Jahr die besten Leistungen gebracht hat. Jede Wahl ist ohne Einschränkung möglich.

**LAUF-ROOKIE 2004**

Welcher Läufer oder welche Läuferin macht den größten Sprung nach vorn? Wer konnte die Szene im Laufschrift erobert? Jury entscheidet.

**DER LAUFTRAINER/ DIE LAUFTRAINERIN DES JAHRES**

Der Regie-Award des Laufens – die Produzenten erfolgreicher Sportler, die Frauen und Männer im Hintergrund, werden gekürt. Jury-Entscheidung.

**SPECIAL AWARD**

Ausgezeichnet wird die auffallendste Aktion rund um den Laufsport. Hier gilt: Alles ist möglich. Jury-Entscheidung.



**Susanne Pumper siegt auf der Bahn und auf der Straße**



**Sieger der Leichtathletik-Wahl 2002: Langstreckenläufer Martin Pröll und Top-Sprinterin Karin Mayr-Krifka**

verehrter Leser, bestimmen also mit, wer die beliebteste Läuferin, der beliebteste Läufer und der beste Lauf-Event des Jahres ist! Die große Ehrung, ein Get-together der gesamten Szene, findet dann zu Beginn des kommenden Laufjahres statt und wird gemeinsam mit den „Goldenen Emils“ für die „Leichtathleten des Jahres“ verliehen. „Für die gesamte Lauf- und Leichtathletik-Szene der

ideale Zusammenschluss, von dem sicherlich alle profitieren werden“, ist eventmedia-Manager Michael Kummerer überzeugt. Damit es in nicht allzu ferner Zukunft heißt: „Der Running Award 2004 geht an ...“

**Schnellste Halbmarathon-Dame und Marathon-Staatsmeisterin Eva-Maria Gradwohl (r.)**



Fotos: Neubauer, Plohe, Jobst, Seeböck

**Ihre Nachfolgerin wird gesucht: Vielfach-Siegerin Steffi Graf (l.) mit Gold-Emil**





# ONE RUN: Ein Sportfest für alle

Der ONE RUN am 2. Mai bietet nicht nur Laufvergnügen für Groß und Klein, sondern auch ein umfangreiches Rahmenprogramm.

Am ersten Sonntag im Mai geht es in der Prater Hauptallee in Wien hoch her. Der ONE RUN ist ein Event für die ganze Familie. Egal ob Sie und Ihre Kinder sportlich aktiv sein möchten oder ob Sie nur einen vergnüglichen Sonn-

tagvormittag erleben wollen, der ONE RUN bietet für jeden was: einen Partnerlauf über je 5 km, die ONE-Meile für Kinder, eine Spielewelt, eine Kletterwand, eine Nordic Walking Area zum Testen von Schuhen und Stöcken und natürlich jede

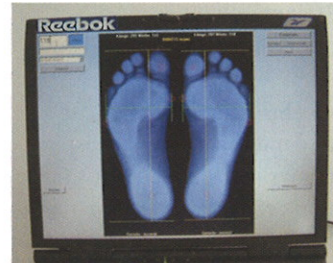


Ein Kinderlauf, eine Luftburg und eine Spielewelt sorgen dafür, dass den Kids beim ONE RUN garantiert nicht fad wird

Menge kulinarische Köstlichkeiten. Außerdem im Rahmenprogramm: ein Laufschuhtest der Firma Reebok mit einem ganz besonderen Zuckerl, der Reebok-Footstation. Dieses High-techgerät scannt die Füße des Läufers ein, vermisst diese in Länge und Weite und zeigt den Abdruck sowie das Längsgewölbe von unten. Aufgrund dieser und einiger anderer Merkmale (Beinachse, Gelenkstellung, Flexibilität) kann die richtige Laufschuhkategorie und somit der optimale Reebok-Laufschuh ermittelt werden, den Sie natürlich gleich vor Ort testen können. Übrigens: Jeder Teilnehmer am ONE RUN erhält gratis ein Reebok-Funktionsshirt und eine Gratistageskarte von Club Danube. Infos & Anmeldung: [events.one.at](http://events.one.at)



Beim Reebok-Laufschuhtest inklusive Footscan findet garantiert jeder den idealen Schuh für seine Bedürfnisse

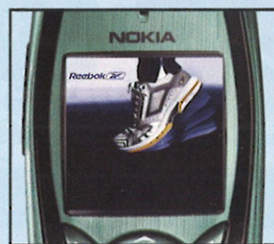


FOTOS: REEBOK, PRIVAT, ONE

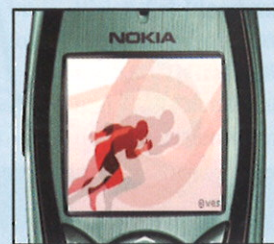
## MACH DEIN HANDY FIT FÜR DEN ONE RUN – mit sportlichen Hintergrundbildern



Kürzel: 614



Kürzel: 12343



Kürzel: 16567

### Cooler MMS-Hintergrundbilder\*

Zum Downloaden einfach das entsprechende Kürzel per SMS an 8833 senden!

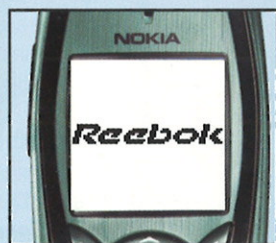
### Aktuell auch als Premium Logo\*\*

Zum Downloaden einfach das entsprechende Kürzel per SMS an 4355 senden!

Und mit ONE SMILE geht der Download noch bequemer und einfacher: ONE SMILE – der schnelle Dreh zu coolen Hintergrundbildern!



Kürzel: LOGO REEBOK1



Kürzel: LOGO REEBOK2



Kürzel: LOGO REEBOK3

Kosten:

\* Pro MMS Logo € 2,- inkl. USt.

\*\* Pro Premium Logo € 1,- inkl. USt.

Es gelten die AGB der ONE GmbH. Premium Logos verfügbar für alle gängigen Nokia-Modelle. MMS Logos für alle MMS-fähigen Handys. Satz- und Druckfehler vorbehalten.

# Cross

## LEICHTATHLETIK

### Wundsams Schlussrunde

Im Dezember 1997 besuchte Peter Wundsams eine Freundin in Dublin und wollte dies mit der Teilnahme am Silvesterlauf verbinden. Dieser wurde abgesagt, der Veranstalter verschaffte ihm ersatzweise einen Startplatz beim Cross-Weltcup in Belfast. Unter 120 Teilnehmern kämpfte sich Peter auf den nie erwarteten 44. Rang. Im Pub kam es anschließend zur verhängnisvollen Bierwette. Belfast war zwei Jahre später Austragungsort der Cross-WM, da wollte er wieder dabei sein. Seitdem hat er unzählige Weltcuprennen bestritten, immer in der Hoffnung, sich seinen Bubenraum zu erfüllen und die WM-Norm des ÖLV zu schaffen. Viermal war er bei der



## Innsbruck will

### die Cross-Europameisterschaft

Linz hat im Vorjahr zurückgezogen, jetzt bewirbt sich Innsbruck um die Cross-Europameisterschaften.

Der Südpark am Viller Moor in Innsbruck-Igls soll Schauplatz der Titelkämpfe werden. Eine anspruchsvolle Strecke wurde beim „Südpark-Cross“ am 1. Februar getestet und von Athleten wie Zuschauern begeistert angenommen. Peter Fankhauser und Maria Sandbichler waren auf schneebedecktem Untergrund die Tiroler Premieren-Sieger. Der Fahrplan der Initiatoren Andreas Tomaselli und

Erhard Christelbauer sieht vor, im Herbst 2004 oder 2005 einen Arge-Alp-Cross zu veranstalten, den Bewerb zum EAA-Rennen aufzuwerten und für 2008 die Europameisterschaft ins Land zu holen. Kontakt mit dem Europäischen Leichtathletikverband wurde bereits hergestellt, auch das Lobbying bei der Stadt Innsbruck und dem Land Tirol läuft. Darüber hinaus soll Igls zur „Laufarena“ für alle Hobbysportler gemacht werden – die Aussichten sind „cross“! Die jährlich ausgetragene Cross-EM wurde vor zehn Jahren ins Leben gerufen, um den Geländelauf in Europa zu

stärken und für die Athleten, die sonst gegen afrikanische Dominanz anrennen, einen Anreiz zu schaffen. Rund 300 Teilnehmer ritteln in vier Bewerbungen (Männer, Frauen, JuniorInnen) vom Start weg um jeden Platz. Österreicher sind seit 1997 vertreten. Günther Weidlinger (Junioren-Silber 1997, ein Jahr später Platz 4 in der Allgemeinen Klasse) und Martin Pröll (Plätze 3 und 4 bei den Junioren) waren bei den Männern am erfolgreichsten. Sandra Baumann platzierte sich bei den Frauen als Beste mit den Rängen 36 und 37 zweimal im guten Mittelfeld.

Andreas Maier





# Österreichische Crosslauf-Meisterschaften Dra-matschig

**Christian Pflügl, Sandra Baumann und Günther Weidlinger sind die Crosslauf-Meister 2004.**

VON WOLFGANG ADLER UND ANDREAS MAIER

**W**as es bei den Cross-Meisterschaften in Mödling gab: Einen anspruchsvollen und für das Publikum sehr übersichtlichen Kurs. Große Starterfelder mit insgesamt fast 500 Teilnehmern. Viel Gatsch und Schnee auf der Strecke. Gute Besetzung, Favoritensiege, viele Überraschungen und dramatische Entscheidungen. Was es nicht gab: Auffällige Ankündigungen für die Öffentlichkeit. Eine spannende Präsentation der Bewerbe und Athleten. Eine vom Schnee geräumte Strecke. Was es sportlich gab: Ein Sieg

und eine Aufgabe von Günther Weidlinger. Ein deutlicher Erfolg von Christian Pflügl. Eine Verlängerung der Siegesserie von Sandra Baumann.

## Günther Weidlinger bekam kalte Füße

Im Detail: Günther Weidlinger wollte das Double – Kurz- und Langstrecken-Titel, wie schon 2001 auf der Donauinsel und im Vorjahr in Vorarlberg. Teil 1,



**So sauber blieb Sandra Baumann nicht lange, am Ende siegte sie erneut**

der Kurz-Cross über ca. 3,5 Kilometer, verlief nach Plan. Bostjan Buc aus Slowenien sorgte – außer Konkurrenz – für ein flottes Anfangstempo. Buc fiel zurück, Weidlinger siegte klar. Dahinter war Berglauf-Ass Florian Heinzle überraschend stark, als Zweiter des Rennens holte er sich den erstmals vergebenen U23-Titel. Ein Höhen-trainingslager in Albuquerque (USA) hat beim Vorarlberger offensichtlich Wirkung gezeigt. Martin Steinbauer, im tiefen Boden nicht heimisch, war vier Sekunden dahinter. Teil 2, die 9,4 Kilometer Langstrecke 45 Minuten später, begann überraschend. Schon auf der zweiten von acht Runden hatte sich Günther Weidlinger vom Feld abgesetzt, einziger Fluchtgefährte war Christian Pflügl. „Meine Zehen begannen einzufrieren, um mich aufzuwärmen, habe ich forciert“, begründete der Favorit sein frühes Tempo. Der nach dem ersten Lauf nicht erneuerte Tapeverband schnürte die Blutzufuhr ab. „Körperlich



**Die Staatsmeister im Doppelpack: Günther Weidlinger und Christian Pflügl**

hätte ich mich gut gefühlt, die Infektion ist ausgeheilt“ – aber nach vier Runden war Weidlinger mit kalten Füßen draußen und Pflügl mit großem Vorsprung in Führung. Der Schwanenstädter wirkte wie verwandelt gegenüber seinen Hallenrennen, souverän und leichtfüßig. Nach dem Erfolg auf der Kurzstrecke in Itter 1999 holte er seinen ersten Titel auf der Langstrecke. Pflügl: „Ich

bin selbstbewusst ins Rennen gegangen, meine Taktik war klar: Tempo! Denn Günther hatte ja schon ein Rennen in den Beinen.“ Dahinter kämpfte eine achtköpfige Gruppe um die übrigen Medaillen. Viele Positions- und Tempowechsel machten es spannend. Der entscheidende Vorstoß für Silber kam in der vorletzten Runde von Alois Redl. Peter Wundsam und überraschend Thomas Aichbauer sprinteten bis zum Schluss um Bronze – Routinier Wundsam war am Ende um 0,6 Sekunden voran.

## Sandra Baumanns fünfter Streich

Sandra Baumann vor Andrea Mayr, diese Cross-Reihung gab es bei den Frauen zuletzt vier Jahre in Folge. Andrea Mayr stürmte vom Start weg an die Spitze und hatte bald mehrere Meter Vorsprung. Für Titelverteidigerin Baumann war wegen einer Bänderzerrung im Knöchel (Aufgabe beim „Cinque Mulini“-Crosslauf eine Woche zuvor) das Antreten

fraglich. Mit wachsendem Vertrauen in ihren Fuß schrumpfte der Vorsprung Mayrs. Zwei starke Schlusskilometer sicherten Baumann den fünften Titel in Folge. „Es war grenzwertig, eigentlich nicht mein Boden, etwas mehr Grip hätte nicht geschadet“, so die Serienmeisterin. Fünf Cross-Titel hintereinander haben bisher erst zwei Läuferinnen geschafft: Ludmilla Dunst 1952–56 (auf Strecken zwischen 0,9 und 1,3 km) und Angelika Schrott 1972–1976 (2,5–3 km). Anni Müller erreichte sechs Siege, jedoch nicht in Serie.

## Ganz klar: Man darf einfach nie aufgeben!

Eva-Maria Gradwohl sah hinter Baumann und Mayr lange wie die sichere Dritte aus, wurde von der aufstrebenden Salzburgerin Maria Koch aber noch abgefangen. Bei den Juniorinnen zeigte Nicole Wagner nach einem schwächeren Jahr wieder auf. Ihr Zielsprint mit Nada Pauer war eine von vielen packenden Entscheidungen. Für Mittelstreckler Matthias

Kalkgruber schien im Jugendrennen die Sache gelaufen, Christian Grün entriß ihm Gold um wenige Zehntelsekunden. Bei den Junioren war Markus Sostaric dem Feld souverän und entschlossen um gut 100 Meter enteilt. Der tiefe Boden forderte seine Opfer. Den Sieg in Reichweite, brach er erschöpft zusammen. Auf den letzten Metern wurde er von fünf Läufern überholt. Stefan Mohr, der Sieger, der mit dem Erfolg nicht mehr rechnen konnte: „Man darf einfach nie aufgeben.“



**Stark: Wiener Meister Alois Redl holte Silber bei den Staatsmeisterschaften**



**Im Ziel waren alle gleich – dreckig ...**

## ÖSTERREICHISCHE CROSSLAUF-MEISTERSCHAFT

14. März 2004, Mödling – Meiereiwiese

### MÄNNER

#### 9,4 km

1. Christian Pflügl (LCAV doubrava) 31:49,5
2. Alois Redl (LCC) 32:50,1
3. Peter Wundsam (LCC, 1. M35) 32:58,2
4. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 32:58,8
5. Thomas Heigl (LCC) 33:06,7
6. Markus Hohenwarter (LC Villach) 33:12,8

#### MASTERS (9,4 km)

- M40: Manfred Gigl (LCC) 34:13,9  
M45: Egon Schmalzer (LGAU Pregarten) 35:08,2

#### MASTERS (5,2 km)

- M50: Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 20:00,4  
M55: Hermann Foidl (LG Pletzer Hopfgarten) 20:30,1  
M60: Karl-Heinz Tiefengraber (Plechis-Power-Team) 21:33,9

- M65: Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 22:50,4

#### KURZSTRECKE (3,5 km)

1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 11:17,3
2. Martin Steinbauer (LCC) 11:30,7
3. Florian Dürr (SVSG Lunz) 11:32,1

#### U23 (3,5 km)

1. Florian Heinzle (ULC Dornbirn) 11:26,5
2. Wolfgang Berghaler (LCAV doubrava) 12:07,5
3. Mario Weiß (ULC-Mödling) 12:10,9

#### JUNIOREN (5,3 km)

1. Stefan Mohr (Post SV Graz) 18:56,2
2. Lukas Pallitsch (LT Burgenland) 19:02,6
3. Bernd Weberhofer (KSV) 19:14,4

#### JUGEND (3,5 km)

1. Christian Grün (SVS) 12:34,0
2. Matthias Kalkgruber (LAC Steyr) 12:34,8
3. Steve Pauritsch (Plechis-Power-Team) 12:44,2

### SCHÜLER A (2,35 km)

- Raphael Pallitsch (LT Burgenland) 8:19,8
- ### SCHÜLER B (1,7 km)
- Matthias Doppler (IGLA long life) 6:10,5

### FRAUEN

#### 5,5 km

1. Sandra Baumann (IGLA long life) 19:43,6
2. Andrea Mayr (LCC) 20:03,1
3. Maria Koch (ASV Salzburg) 20:41,0
4. Eva-Maria Gradwohl (Happy Lauf Anger) 20:48,3
5. Martina Winter (U. Salzburg) 21:21,2
6. Patrizia Rausch (SC LT Breitenbach) 21:46,9

#### JUGEND (2,9 km)

- Mannschaft: LCC Wien
- #### U23 (5,5 km)
1. Maria Sandbichler (LG Decker Itter) 23:16,2
  2. Renate Reingruber (SVSG Lunz) 23:19,4

3. Simone Pichler (LCC) 24:21,7

#### W35

Renate Einfalt (SV Marswiese) 22:28,1

#### W40

Carina Lilje-Leutner (LCC) 22:38,1

#### W45+

Maria Wedl (U. Waidhofen/Ybbs) 24:55,8

#### JUNIORINNEN (4 km)

1. Nicole Wagner (IGLA long life) 16:46,6
2. Nada Pauer (LCC) 16:47,2
3. Simone Käferböck (LAC Steyr) 17:20,1

#### JUGEND (2,9 km)

1. Christina-Maria Wurzer (BLT SV Volders) 11:57,5
2. Carina Ramsauer (U. Salzburg) 12:08,0
3. Caroline Oberer (LG Montfort) 12:11,3

#### SCHÜLER A (2 km)

- Lisa-Maria Leutner (LCC) 7:47,1

#### SCHÜLER B (1,7 km)

- Bettina Sax (LCC) 6:38,1

Fotos: Neubauer



# Ergebnisse in Österreich und der Welt

## CROSSLAUF ÖSTERREICH

### ■ 25. Geländecup Neuhofen/Krems (ÖÖ), Gesamtsieger nach 3 Läufen: MÄNNER

**M20:** Christian Haas (TVN Kronstorf)  
**M30:** Peter Crazzolaro (LAC Steyr)  
**M40:** Hubert Jahn (U. Naturfabrik)  
**M50:** Willi Bernecker (LG Kirchdorf)  
**M60:** Tom Divic (LG Kirchdorf)  
**M70:** Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk)  
**JUGEND:** Andreas Gabor (IGLA long life)  
**KURZSTRECKE:** Stefan Berger (U. Neuhofen)

### FRAUEN

**W40:** Doina Mayrwöger  
**W50:** Angela Kaindlstorfer (beide ASKÖ Marchtrenk)

**JUGEND:** Tanja Jungbauer (IGLA long life)

**KURZSTRECKE:** Carina Liesinger (PSV Wels)

**VEREINSWERTUNG:**  
 1. LAC Amateure Steyr 948  
 2. Sportunion IGLA long life 916  
 3. PSV PREFA Wels 652

### ■ Cricket-Wintercup 2004 (Wien), Gesamtsieger nach 4 Läufen: MÄNNER

**Langstrecke:** Gerd Frick (LCC Wien)  
**M40:** Manfred Gigl (LCC Wien)  
**Kurzstrecke:** Stefan Mohr (PSV Graz),  
**M40:** Norbert Busl (ULT Dt. Wagram)  
**Jugend:** Dimitri Kudrnofsky (ÖTB)  
**FRAUEN**  
**Langstrecke:** Elisabeth Schupka (ÖSV)  
**Kurzstrecke:** Lisa Hütthaler (Sport Nora)  
**Jugend:** Lydia Bencic (ASC Donnerskirchen)

### ■ 4-Städte-Cross-Cup Traismauer – Melk – St. Pölten – Krems, Gesamtwertung: MÄNNER

1. Alois Redl (LCC Wien) 300  
 2. Gerard Albrecht (SV Marswiese) 289,91  
 3. Klaus Scholler (U. Waidhofen/Ybbs, Jg. 88) 280,90  
**M40:** Johannes Füsselberger (Welser Profile) 277,87  
**M50:** Erwin Lindenthal (TVN St. Pölten) 257,03  
**M60:** Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 226,75  
**FRAUEN**  
 1. Astrid Resch (LCU Euratsfeld, Jg. 85) 223,81  
 2. Maria Wedl

(U. Waidhofen/Y., 1. W40) 218,17  
 3. Gertrude Gerstl (LCU Euratsfeld) 208,44  
**W30:** Christine Aigner (HSV Melk) 182,20  
**W50:** Margaretha Windbichler (Gablitz) 104,39

## CROSSLAUF INTERNATIONAL

Sandra Baumann zeigte sich in starker Cross-Form. Mit verschobenem Becken war in Tourcoing nur Rang 21 drin. Auf der wohl anspruchsvollsten Strecke der World Cross Challenge, in Diekirch (LUX), steigerte sich die Serien-Staatsmeisterin auf den hervorragenden siebten Platz, ihr bisher bestes Weltcup-Ergebnis. „Es ging teilweise heftig bergauf, da konnte ich meine Stärke ausspielen“, war sie nach einem couragierten Rennen sehr zufrieden. Beim traditionellen Cinque Mullini lag sie 1.200 Meter vor dem Ziel auf Rang 9, überknöchelte und musste aufgeben.

### ■ 25. Jänner 2004, Hannut (BEL) Lotto Crosscup MÄNNER (11 km)

1. Wilson Chemweno (KEN) 35:15  
 2. Aziz Driouche (MAR) 35:15  
 3. Abebe Dinkessa (ETH) 35:15  
 16. Michael Buchleitner (AUT) 36:45

### ■ 1. Februar 2004, Tourcoing (FRA) Cross Auchan – IAAF Cross MÄNNER (9,7 km)

1. Abebe Dinkessa (ETH) 26:48  
 2. Khalid El Amri (MAR) 26:48  
 3. Julius Kiptoo (KEN) 26:50  
 20. Peter Wundsam (AUT) 28:40

**FRAUEN (5,5 km)**  
 1. Teyiba Erkesso (ETH) 17:39  
 2. Bouchra Chaabi (MAR) 17:53  
 3. Aniko Kalovics (HUN) 18:01  
 21. Sandra Baumann (AUT) 19:25

### ■ 15. Februar 2004, Diekirch (LUX) Eurocross – IAAF Cross MÄNNER (10,2 km)

1. Wilson Chemweno (KEN) 30:34  
 2. Mustapha Mohamed (SWE) 30:41  
 3. Elisha Sawe-Kiprotich (KEN) 30:52

**FRAUEN (4,8 km)**  
 1. Bouchra Chaabi (MAR) 15:41  
 2. Nathalie Harvey (AUS) 15:52  
 3. Susanne Ritter (GER) 16:05  
 7. Sandra Baumann (AUT) 16:34

### ■ 7. März 2004, San Vittore Olona (ITA) 72. Cinque Mullini

### MÄNNER (12 km)

1. Boniface Kiprof (UGA) 34:47  
 2. Sergiy Lebid (UKR) 35:01  
 3. Robert Kipgnetch Sigei (KEN) 35:20  
 48. Peter Wundsam (AUT) 39:38

### FRAUEN (8 km)

1. Zakia Mrisho (TAN) 26:09  
 2. Patrizia Tisi (ITA) 26:13  
 3. Aniko Karlovics (HUN) 26:26  
 Sandra Baumann (AUT) aufg.

## CROSSLAUF LANDESMEISTERSCHAFTEN

### ■ OBERÖSTERREICH

Mit Ausnahme von Martin Pröll war Oberösterreichs Laufelite geschlossen vertreten. Auf gefrorenem Schneeboden machte Christian Pflügl eine Woche vor der Hallen-WM für Günther Weidlinger das Tempo, auf der letzten Runde zog Weidlinger das Tempo an. Bei den Frauen verschaffte sich Sandra Baumann gleich am Anfang einen Respektabstand vor Alexandra Kumpf. Spannend der Kampf um den Juniorentitel, Simone Käferböck gewann vor Nicole Wagner. Florian Prüller war auf der Männer-Langstrecke vor Thomas Aichbauer erfolgreich.

### ■ 29. Februar 2004, Atnang, OÖLV Crossmeisterschaften MÄNNER (9,3 km)

1. Florian Prüller (SIG Eisenwurzen) 32:18  
 2. Thomas Aichbauer (LGAU Pregarten) 32:59

3. Hubert Maier (U. Ahorn, 1. M 35) 33:09  
**M40:** Alfred Tanzer (SV Gallneukirchen) 36:14

**M45:** Wilhelm Wagner (SK VÖEST) 34:24  
**M50:** Willi Bernecker (LG Kirchdorf) 36:41

**M55:** Robert Moser (Bruckmühl) 40:34  
**M60:** Tom Divic (LG Kirchdorf) 47:02  
**M65:** Erwin Stelzmüller (LCAV doubrava) 46:03

**M70:** Rudolf Oppel (ASKÖ Marchtrenk) 58:29

**MÄNNER KURZSTRECKE (3,8 km)**  
 1. Günther Weidlinger (IGLA long life) 11:51  
 2. Christian Pflügl (LCAV doubr.) 11:58  
 3. Georg Mlynek (SK VÖEST) 12:29

**SCHÜLER (2,1 km):** Matthias Doppler (IGLA long life) 7:52

**JUGEND**  
 Matthias Kalkgruber (LAC Steyr) 11:19

### JUNIOREN

Manuel Eitzinger (LCAV doubrava) 13:37  
**FRAUEN KURZSTRECKE (3,8 km)**

1. Sandra Baumann (IGLA long life) 14:18  
 2. Alexandra Kumpf (ULC Linz Obb.) 14:36  
 3. Franziska Gruber (SK VÖEST, 1. W 40) 16:17

**SCHÜLER (2,1 km):** Susanne Sichmann (PSV Wels) 8:21

**JUGEND (2,7 km):** Anna Holzleitner (LCAV doubrava) 11:01

**JUNIOREN (3,8 km):**

1. Simone Käferböck (LAC Steyr) 15:12  
 2. Nicole Wagner (IGLA long life) 15:22  
**W50:** Elfriede Mayrbäurl (LAC Steyr) 17:48

**W55:** Angela Kaindlstorfer (ASKÖ Marchtrenk) 19:47

### ■ WIEN

Alois Redl dominierte am Rand des Wienerwalds die Tiefschnee-Konkurrenz überlegen. Für den Waldviertler kündigt sich eine starke Saison an. Andrea Mayr und Peter Wundsam (Kurzstrecke) waren die programmierten Sieger.

### ■ 29. Februar 2004, Schwarzenbergpark, WLW Crossmeisterschaften MÄNNER (9,9 km):

1. Alois Redl 38:59  
 2. Manfred Gigl 39:43  
 3. Martin Steinbauer 40:29  
 4. Helmut Schmuck (alle LCC) 40:42

**MÄNNER KURZSTRECKE (3,6 km):**

1. Peter Wundsam (LCC) 13:42  
 2. Gregor Lindl (DSG) 13:52



Sandra Baumann holte in Diekirch mit Platz 7 ihr bestes Weltcup-Ergebnis

Fotos: Adler, Plohe

3. Reinhard Schuh (LCC) 13:59  
**JUNIOREN (3,6 km):** Günther Gratzl (ÖTB) 16:29

**JUGEND (3,6 km):** Max Petrov (LCC) 15:20

**SCHÜLER (1,8 km):** Andreas Vojta (LCC) 8:15

**FRAUEN (4,5 km):** 1. Andrea Mayr (LCC) 19:28

2. Katharina Baldinger (SV Marswiese) 21:32

3. Viera Toporek (LCC) 23:05

**JUNIORINNEN (4,5 km):** Nada Pauer (LCC) 21:44

**JUGEND (3,6 km):** Dunia Maldonado (LCC) 19:43

**SCHÜLERINNEN (1,8 km):** Lisa-Maria Leutner (LCC) 9:03

### ■ NIEDERÖSTERREICH

Große Teilnehmerfelder in Amstetten. Helene Eidenberger holte nach einer Achillessehnen-Operation im Herbst ihren ersten Sieg. Norbert Busl siegte knapp auf der Langstrecke, Florian Dürr deutlich über die Kurzstrecke.

### ■ 29. Februar 2004 Amstetten, Umdasch-Stadion, NÖLV Crossmeisterschaften MÄNNER (10,4 km):

1. Norbert Busl (ULT Dt. Wagram, 1. M40) 36:26  
 2. Roland Scheiflinger (LAG NÖ Mitte) 36:28

3. Herbert Köberl (LAG NÖ Mitte, 1. M35) 37:21

**M45:** Gottfried Neuwirth (LC Waldviertel) 38:59

**MÄNNER KURZSTRECKE (4,5 km):**

1. Florian Dürr (SVSG Lunz) 14:29

2. Stefano Palma (SVS) 15:01

3. Mario Weiß (ULC Mödling) 15:07

**M50:** W. Schorn (U. Waidhofen) 17:14

**M55:** Erwin Lindenthal (LAG NÖ Mitte) 17:41

**M60:** Josef Scharf (WHC Vösendorf) 18:56

**M65:** Ernst Schoderböck (U. Traismauer) 19:24

**M70:** Rudolf Friedbacher (HSV Wr. Neustadt) 20:39

**SCHÜLER (2,3 km):** Martin Handl (LC Waldviertel) 8:35

**JUGEND (3,4 km):** Christian Grün (SVS) 11:58

**JUNIOREN (4,5 km):** Thomas Daniel (SVS) 16:31

**FRAUEN (4,5 km):** 1. Helene Eidenberger (LCA Umdasch) 18:21

2. Andrea Hollunder (ATSV OMV Auersthal) 18:22  
 3. Ingrid Eichberger

(HSV Wr. Neustadt) 18:23  
**W40:** Notburga Brandstetter (ULC Ardagger) 19:47

**W45:** Veronika Kienbichl (LAG NÖ Mitte) 18:45

**W60:** Edeltraud Gstöttner (UVB Purgstall) 25:24

**SCHÜLERINNEN (1,7 km):** Renate Lindner (U. Waidhofen/Ybbs) 6:57

**JUGEND (2,3 km):** Barbara Bilderl (USKO Melk) 9:49

**JUNIORINNEN (3,4 km):** Astrid Resch (LCU Euratsfeld) 14:14

### ■ KÄRNTEN

Die großen Schneemengen verhinderten eine Durchführung der Meisterschaften im Crossgelände. Stattdessen wurden auf Wegen, ähnlich einem Straßenlauf, die Medaillen vergeben. Die Langstreckler vom LC Villach dominierten klar: Erich Kokaly (Langstrecke), Roman Weger, Markus Hohenwarter (Kurzstrecke). Maria Elisabeth Penker war bei den Frauen voran.

### ■ 29. Februar 2004, Klagenfurt – Europapark KLV Crossmeisterschaften MÄNNER (8,34 km)

1. Erich Kokaly 26:06  
 2. Andreas Lindner (beide LC Villach) 27:36

3. Bernhard Santner (ASKÖ Villach, 1. M40) 29:09

**M45:** Peter Stuck (LG Südkärnten) 29:25

**M50:** Alois Hiern (KLC) 30:39

**M55:** Hans Müller (KAC) 33:25

**M60:** Franz Suppan (KRR) 33:20

**M65:** Georg Tangerner (SV Greifenburg) 36:34

**MÄNNER KURZSTRECKE (3,84 km)**

1. Roman Weger 11:39

2. Markus Hohenwarter 11:40

3. Wolfgang Cramaro (alle LC Villach) 12:08

**SCHÜLER (2,58 km)** Julian Kellner (VST Laas) 9:01

**JUGEND (2,58 km)** Alexander Schwab (VST Laas) 9:30

**JUNIOREN (3,84 km)** Markus Sostaric (LAC Kappel) 12:14

**FRAUEN (3,84 km):** 1. Maria Elisabeth Penker (HSVK – Der Anker) 14:17

2. Waltraud Laznik (LAC Kappel) 14:30

3. Ilka M. Jesenko (KLC, 1. W35) 14:46  
**W40:** Ulrike Striednig (KAC) 15:29  
**W45:** Rosalinde Passetger (LAC Kappel) 15:47  
**W50:** Karoline Käfer (KLC) 15:43  
**SCHÜLER (1,6 km):** Daniela Schubert (ATV Feldkirchen) 6:23

**JUGEND (2,58 km):** Lydia Windbichler (LC Villach) 10:34

### ■ SALZBURG

Bernd Schiermayer siegte rund um die Salzach-Seen im Doppelpack, auf Kurz- und Langstrecke. Maria Koch war die deutliche Frauensiegerin.

### ■ 28. Februar 2004, Salzburg – Lieferung SLV Crossmeisterschaften MÄNNER (7,2 km):

1. Bernd Schiermayer 24:56  
 2. Herbert Gruber (LC Aufi&Owi) 25:12  
 3. Gerhard Wörndl (ASV Salzburg) 25:24

**SCHÜLER (2 km):** Thomas Keil (ÖTB Salzburg) 5:31

**JUGEND (2 km):** Laurentiu Moldovan (ÖTB Salzburg) 5:21

**JUNIOREN (3,6 km):** Manuel Wiesberger (LC ASKÖ Henndorf) 12:51

**MÄNNER KURZSTRECKE (3,6 km):**

1. Bernd Schiermayer 12:05  
 2. Franz Neuhuber 12:09  
 3. Thomas Damisch (alle ASV Salzburg) 12:21

**FRAUEN (5,4 km):** 1. Maria Koch 20:23

2. Lauren Martin (beide ASV Salzburg) 21:57

3. Andrea Eisl (ASKÖ Henndorf) 22:05

**SCHÜLER (2 km):** Agata Strausa (U. Salzburg) 5:47

**JUGEND (2 km):** Carina Ramsauer (U. Salzburg) 5:51

### ■ BURGENLAND

Bei eisiger Kälte und stürmischem Wind waren Dieter Pratscher und Ruth Schneeberger überlegene Gewinner.

### ■ 6. März 2004, Winden/See, BLV Crossmeisterschaften MÄNNER (5,6 km):

1. Dieter Pratscher 19:47  
 2. Patrick Kluiber (beide RC Laufarena) 21:10

3. Karl Enz (LCT Seewinkel) 21:22

**JUGEND (3,2 km):** Dominik Stadlmann (LT Burgenland) 11:59

**FRAUEN (4 km):** 1. Ruth Schneeberger (LT Burgenland) 18:03

2. Tina Parits (LC Quicky Winden) 18:55

3. Natalia Steiger (LCT Horitschon) 19:24

**JUGEND (3,2 km):** Esther Pallitsch (LT Burgenland) 13:46

### ■ VORARLBERG

Florian Heinzles Ziel ist es, bei der Studenten-Cross-WM in Turin gute Figur



Christian Pflügl (l.) und Günther Weidlinger hatten schon genug von den Schneemassen

zu machen. Am Schauplatz der vorjährigen Staatsmeisterschaften war er auf der Kurzstrecke jedenfalls Erster. Peter Schoissengeier (Langstrecke) und Petra Summer holten die weiteren Titel. In seiner Klasse klar voran: Junioren-WM-Teilnehmer Fabian Lampert.

### ■ 7. März 2004, Feldkirch-Nofels, VLW-Crossmeisterschaften MÄNNER (8,85 km):

1. Peter Schoissengeier (ULC Dornbirn) 26:42  
 2. Günter Ernst (LSG Vorarlberg) 27:22

3. Alexander Walterskirchen (1. M40, LSG-Vorarlberg) 28:02

**M50:** Wilfried Köchle (ULC Bludenz) 32:03

**M60:** Eugen Loacker (LG Montfort) 34:53

**MÄNNER KURZSTRECKE (4,2 km):** 1. Florian Heinzle (ULC Dornbirn) 13:06

2. Peter Loacker (LG Montfort) 13:07

3. Bruno Stadelmann (SV Buch) 13:50

**SCHÜLER (2,55 km):** Stefan Forster (TS Götzis) 9:12

**JUGEND (2,55 km):** Julian Lampert (LG Montfort) 8:34

**JUNIOREN (4,2 km):** Fabian Lampert (LG Montfort) 14:12

**FRAUEN (4,2 km):** 1. Petra Summer (Saeco PT Koblach) 15:38

2. Karin Salzmann (ULC Dornbirn) 15:47

3. Cornelia Heinzle (ULC Dornbirn) 16:35

**SCHÜLER (2,55 km):** Anna Heinzle (BORG-Werkstatt Götzis) 10:59

**JUGEND (2,55 km):** Caroline Oberer (LG Montfort) 9:53



# Freude an der Bewegung

Ein Superangebot, das Sie nützen sollten: **Fitness-Aufbauwochen** mit der **LEICHTATHLETIK** und dem **\*\*\*Fitnesshotel THERESA** im Zillertal. Einfach top!

- **TERMIN**  
vom 19.6. bis 26.6.2004
- **LEISTUNGEN**  
7 Übernachtungen inkl. Wellness-Genießer-Pension (mit herrlichem Frühstück auf der Terrasse, Nachmittagsbuffet plus ausgezeichneten 5-Gang-Menüs zur Wahl) und aller Inklusivleistungen (z. B. große romantische Saunalandschaft, top-moderner Fitness-Bereich, Gratisverleih von Fahrrädern und Mountainbikes, hauseigene Tennisplätze, Live-Musik usw.)
- **TRAINING**  
Spezielles Fitness-Aufbaupaket mit persönlichem Laktat-Test und speziell abgestimmten



Sportler-Menüs (auf Wunsch). Täglich abwechslungsreiche Trainings mit LEICHTATHLETIK-Herausgeber Christoph Michelic (LA-Lehrwart) und Ultra-Marathonläufer Stefan Egger, Qigong, Kreisgymnastik, Nordic Walking, Kräftigungsgymnastik, Kundalini-Meditation, Brain-Light, Mental-Balance u. v. m. Geführte Mountainbike-Touren mit Christoph

Michelic, Ernährungsgespräch bzw. Vortrag von Diätkoch Stefan Egger sowie weiterführende Tipps für zu Hause.

- **PAUSCHALPREIS**  
Ab € 672,- pro Person. Das Pauschalpreis-Angebot basiert auf der Preisbasis Ferienzimmer 27 m²!
- **BUCHUNG**  
Theresa Sport- und Wellnesshotel

für Genießer, Zell im Zillertal, A-6280 Tirol, Tel. 05282/22 860, Fax 05282/42 35, E-Mail: info@theresa.at, www.theresa.at

- **INFOS**  
LEICHTATHLETIK, Rosentalgasse 3, 1140 Wien, Tel. 0650/911 98 76; E-Mail: christoph.michelic@leichtathletik.co.at; www.leichtathletik.co.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

**FLECTOR<sup>®</sup> EP** – das Schmerzpflaster  
bei Sportverletzungen, Muskelschmerz und Verspannung

Flector EP Pflaster ist in den Packungsgrößen zu 2, 5 und 10 Stück in den Apotheken rezeptfrei erhältlich.

www.flector.at



## 2. Mariahilfer Straßen Lauf in der äußeren Mariahilfer Straße

**Sonntag, 9. Mai 2004**  
ab 9:30 Uhr  
(Hauptlauf 10:40 Uhr)

Hauptpreise:  
Mountainbikes

nähere Infos und  
Onlineanmeldung:  
**www.run15.at**

# Training

LEICHTATHLETIK

## Bewegungshungriges Multitalent

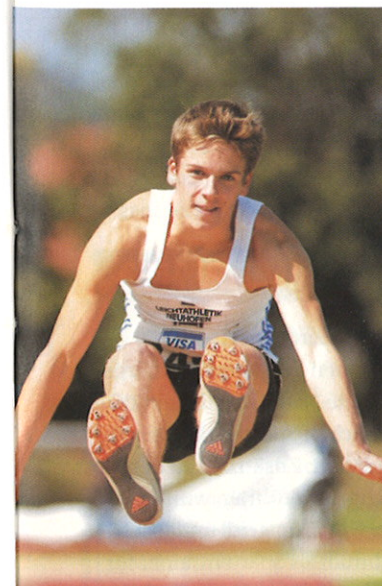
### Michael Mölschl

■ **PERSON**  
Geboren: 12. Februar 1987  
Wohnort: Neuhofen  
Schule: BORG für Leistungssportler in Linz  
Verein: Union Neuhofen  
Trainer: Mag. Wolfgang Adler  
Hobbys: Beach-Volleyball, Squash, Snowboard

■ **ERFOLGE**  
20. Platz Jugend-WM  
4-facher Österr. Schülermeister  
13-facher Österr. Jugendmeister

#### BESTLEISTUNGEN

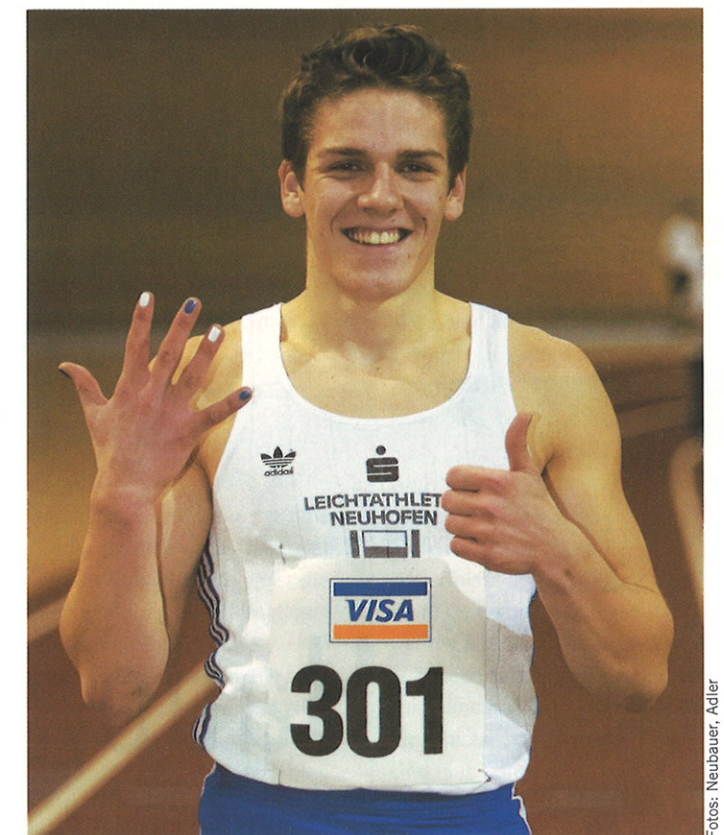
- 60 m: 7,06 sek. (Halle)
- 100 m: 11,27 sek.
- 200 m: 22,37 sek. (Halle)
- Weit: 6,92 m
- Drei: 4,19 m (ÖLV-Hallenjugendrekord)
- Stab: 4,00 m (Halle)
- 60 m Hü.: 7,93 sek. (ÖLV-Hallenjugendrekord)
- 110 m Hü.: 4,15 sek.
- Mehrkampf: 6.925 (Jugend)



Michael Mölschl im Höhenflug: Weitsprung könnte die Spezialdisziplin werden

Jugendmeister hoch sechs: So viel wie der 17-jährige Michael Mölschl hat heuer noch niemand gewonnen.

Seine Konsequenz ist fast sprichwörtlich: Es war der 20. Mai 2003, der erste Jugend-Zehnkampf für Michael Mölschl. Nach neun Disziplinen und neun Bestleistungen hatte er das Limit für die Jugend-WM praktisch in der Tasche. Auf dem Rasen liegend, stellte er entschlossen fest: „Und die zehnte Bestleistung hole ich mir auch noch!“ Gesagt, getan: Mit 1.000 Metern in 2:50,35 Minuten setzte er dem Ganzen die Krone auf. Im Jahr zuvor, er gehörte noch der Schülerklasse an, war er mit vier nationalen Titeln die Überraschung der Saison. Für den Jugend-WM-Kader wurde er dennoch nicht berücksichtigt, fast unmöglich erschien der nötige Leistungssprung. Die Aussicht auf die WM in Kanada war es, die ihn im Training immer wieder motivierte, wenn der innere Schlawiner „Beach-Volleyball“ schrie. Beim Achtkampf der Jugend-WM kam er auf Platz 20 unter 40 Athleten, fast alle ein Jahr älter und einen Kopf größer als er. Zufrieden war er damit dennoch nicht. Ein Stolperer über 100 Meter hatte ihn wertvolle Punkte und die Konzentration auf den Weitsprung gekostet. Seine Bestleistungen, darunter zwei ÖLV-Jugendrekorde (siehe Kasentel.), sind jedoch erste Güte.



Sechs Jugendtitel hat „Mömi“ heuer bereits eingeheimst

#### Schnelligkeit und Sprungkraft

Täglich pendelt er zwischen Neuhofen/Krems und dem Linzer Sport-BORG in der Honauerstraße. Schulische Bestleistungen? „In ein paar Fächern könnte es kritisch werden, aber das schaff ich schon“, ist Michi auch hier zuversichtlich. Seine Stärken liegen in Schnelligkeit und Sprungkraft. Die geringe Körpergröße von 1,74 m wird wohl ein limitierender Faktor sein, besonders über die Hür-

den und im Hochsprung. „Bis in die Juniorenklasse wird's im Mehrkampf reichen“, meint er und kann sich eine Spezialisierung auf Weitsprung, Dreisprung oder Sprint vorstellen. Aber so weit möchte „Mömi“ noch gar nicht denken. Er weiß, dass es nicht immer in dieser Art weitergehen kann. Darum genießt er lieber den Augenblick. Und vor allem die Augenblicke, in denen er seine Hobbys ausleben kann, zum Beispiel Snowboarden oder Beach-Volleyball.

Andreas Maier ■





# Hallo, vereinte *Teamchefs!*

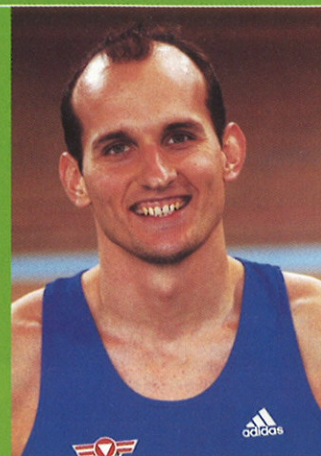
**Der ÖLV hat seine Trainerstruktur neu geordnet. Wer die neuen Coaches sind und was sie planen.**

VON GEORG FRANSCHITZ UND ANDREAS MAIER

**30** Bewerbungen gab es, 16 Personen wurden Ende 2003 zu Sparten- bzw. Nationaltrainern des ÖLV bestellt. „Zielsetzung ist es“, so Verbandspräsident Hans Gloggnitzer, „dass Initiativen nicht nur für einzelne Talente, sondern für die Entwicklung einer gesamten Disziplin gesetzt werden.“ Im bishe-

rigen System waren 25 Trainer eingesetzt. Für Koordination und Controlling ist Gert Weinhandl in der neu geschaffenen Funktion des Technischen Direktors zuständig. „Wenn jemand nur auf dem Papier steht, haben wir nichts davon“, will Gloggnitzer aktives Engagement sehen. Alle „Teamchefs“ arbeiten

nebenberuflich. Vier der 16 Personen fungieren als übergeordnete Nationaltrainer in den Bereichen Sprint, Lauf, Sprung und Wurf. Zusätzlich zu den rechts angeführten wurden Herwig Grünsteidl und Josef Schmidl als Spartentrainer für den Mehrkampf bestellt. Offen ist noch die Position eines Hochsprung-Trainers.

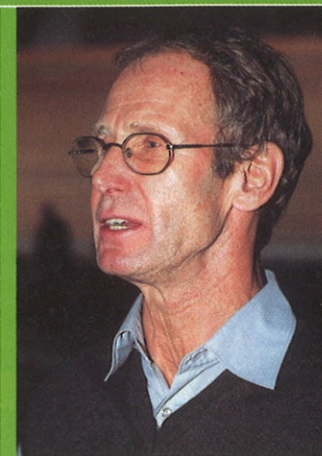


**NATIONALTRAINER SPRINT/HÜRDEN**

**Leo Hudec**

**Jg. 1973, noch aktiver Hürdensprinter, Trainer seit 2003, Sportwissenschaftler**

■ Für mich ist die Kommunikation mit Athleten, deren Trainern und meinen Spartentrainern sehr wichtig, ich biete allen Hilfe an. Wir werden in den nächsten Monaten regionale Lehrgänge in Salzburg und Feldkirchen organisieren, dann sind gemeinsame Lehrgänge aller Sparten in meinem Ressort geplant, um den Know-how-Transfer zu verbessern. Kurse werden immer für AK/U23/Jun. gemeinsam veranstaltet. Weiters wollen wir durch Schulprojekte eine verbesserte Talentsichtung betreiben. Da ich noch aktiv bin, habe ich viel Kontakt zu ausländischen Trainern und kann heimischen Athleten im gemeinsamen Training Anschauungsunterricht geben. Auch Staffelpunkte wird es ganz sicher wieder geben.



**NATIONALTRAINER LAUF**

**Hubert Millonig**

**Jg. 1947, ehemaliger Mittel-/Langstreckenläufer, ÖLV-Trainer seit Anfang der 80er Jahre**

■ Zuerst müssen wir uns im Team einmal klar werden, was wir überhaupt tun können, welche Möglichkeiten, welche Kapazitäten wir überhaupt haben. Wir arbeiten alle nebenberuflich als Trainer, da darf man sich keine Wunder erwarten. Ich verstehe mich als Ansprechperson für alle Athleten und Trainer, egal ob Kader oder nicht, die mich fachlich in Anspruch nehmen wollen. Ich will Schranken abbauen. Monatliche Rundrufe zu den Trainern der Kaderathleten, Koordination, Literatur, das sehe ich als meine Aufgaben. Als Team müssen wir herausfinden, was wir tun können, um die wenigen wirklichen Talente zu finden und zu fördern.

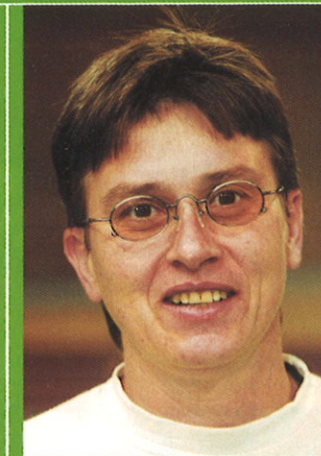


**NATIONALTRAINER SPRUNG**

**Christian Röhrling**

**Jg. 1969, ehem. Zehnkämpfer und Dreispringer, Trainer seit 1996, auch ÖLV-Bundestrainer Nachwuchs, Sportwissenschaftler**

■ Wir haben gerade eine Sprunganalyse Schweden-Schweiz fertig gestellt, daraus gilt es jetzt Konzepte zu entwickeln. Ich werde mit meinen Spartentrainern ein methodisches Ausbildungskonzept, einen Leitfaden für Athleten UND Trainer ausarbeiten. Im technischen Bereich haben wir in Österreich großen Aufholbedarf, da ist die Weiterbildung auf internationaler Basis notwendig. Kurse und Weiterbildungsmöglichkeiten werden wir auf alle Fälle für alle Interessierten öffnen, nicht nur für Kaderathleten. Und natürlich wollen wir auch Talentaktionen durchführen. Der Sprung fristet in Österreich ein bescheidenes Dasein, das wollen wir ändern.



**NATIONALTRAINERIN WURF**

**Maria Schramseis**

**Jg. 1963, ehem. Diskuswerferin, Trainerin seit 1988, Lehrerin (Sport/Geschichte)**

■ Am wichtigsten sind die Kommunikation und der persönliche Kontakt zu den Kaderathleten und deren Heimtrainern. Sie müssen das Gefühl haben, dass jemand da ist, wenn sie etwas brauchen. Den jetzt an alle Heimtrainer ausgeschickten Fragebogen halte ich für eine sehr gute und wichtige Sache, da wir so hoffentlich ihre Wünsche und Bedürfnisse erfahren. Beim Osterkurs in Schielleiten werden alle Spartentrainer Wurf anwesend sein und das Angebot zur Teilnahme gilt natürlich auch für Athleten, die in keinem Kader sind, auch die sind uns wichtig. Mittelfristig sind dann kleinere, regionale Nachwuchsprojekte geplant. Wir haben viele gute regionale Wurftrainer in Österreich, die da eingebunden werden sollten.

## SPARTENTRAINER DER EINZELNEN DISZIPLINEN

### ■ SPARTENTRAINER SPRINT

**Bernhard Purkrabek:** 100 m / 200 m / 4 x 100 m – Spitze  
**Dr. Eduard Holzer:** 100 m / 200 m / 4 x 100 m – Nachwuchs  
**Mag. Leonard Hudec:** 100 m Hürden / 110 m Hürden – Nachwuchs / Spitze  
**Gert Weinhandl:** 300 m, 400 m / 4 x 400 m, 300 m Hürden, 400 m Hürden – Nachwuchs / Spitze

### ■ SPARTENTRAINER LAUF

**Hubert Millonig:** 800 m bis Marathon / Crosslauf – Spitze  
**DDr. Martin Apolin:** 800 m bis 10.000 m / Crosslauf – Frauen – Nachwuchs  
**Mag. Karl Sander:** 800 m bis 10.000 m / Crosslauf – Männer – Nachwuchs

### ■ SPARTENTRAINER SPRUNG

**Mag. Harald Sihorsch:** Stabhochsprung – Nachwuchs / Spitze  
**Mag. Christian Röhrling:** Weitsprung / Dreisprung – Nachwuchs  
**Armin Margreiter:** Weitsprung / Dreisprung – Spitze

### ■ SPARTENTRAINER WURF

**Mag. Sonja Spindelhofer:** Kugel / Diskus – Nachwuchs  
**Mag. Maria Schramseis:** Kugel / Diskus – Spitze  
**Ing. Walter Edletitsch:** Hammerwurf – Nachwuchs / Spitze  
**Uwe Hohn:** Speerwurf – Nachwuchs / Spitze

Fotos: Plohe, Neubaier, Kolp





# Körper im Gleichgewicht

**Krafttraining heißt nicht unbedingt „Gewichte stemmen“. Das Thera-Band bietet hervorragende Möglichkeiten zur Stabilisierung und Kräftigung des Körpers.**

**M**uskuläre Ungleichheiten erhöhen die Anfälligkeit für Verletzungen, egal in welcher Sportart. Deshalb ist die harmonische, gleichmäßige Ausbildung aller relevanten Muskelgruppen besonders im Nachwuchstraining wichtig. Die häufig gestellte Diagnose der „segmentalen Instabilität“ der Lendenwirbelsäule, d. h. Instabilität in den einzelnen Wirbelgelenken, kann für Läu-

fer, Sprinter, Springer zum Auslöser für Überlastungssyndrome und Fehlhaltungen werden. Problematiken dieser Art sind die Hauptursache von Schmerzen im Rücken- und Lendenwirbelbereich.

## Wechselspiel

Um Muskelungleichgewichte zu vermeiden, wird die sportartspezifisch relevante Muskulatur gleichmäßig trainiert. Wenn Agonisten (Haupt-

spieler) kontrahieren, müssen Antagonisten (Gegenspieler) in ihrer Muskellänge entspannen und nachgeben können und umgekehrt. Dieses therapeutische Trainingskonzept ist Basis für einige wichtige Übungen, vor allem zur Förderung der Stabilität der Wirbelsäule und des Rumpfes, zur isometrischen Kraftentwicklung und Koordination in diesem Bereich.

**Wichtige Merkmale für das sportartspezifische Training:**

- Langsame, korrekte Bewegungsausführung (richtige Technik in optimalen Gelenkwinkelstellungen trainieren).
- Stabile Wirbelsäulen-Haltung (segmentale Stabilität in der Lendenwirbelsäule) und korrekte Beckenstellung!
- Immer im „schmerzfreen“ Bereich und physiologischen Bewegungsausmaß bewegen und kräftigen.
- Isometrische Übungen zur Förderung der Stabilität.

- Dynamische Übungen für Bewegung und Beweglichkeit.
- Widerstand des Thera-Bandes so wählen, dass mehrere Wiederholungen im Sinne der

lere Bewegungsausführung für die Schnellkraft!).

- Koordinative Übungen (Einbein-Stand auf Weichmatte, 4-Füßler, Halb-

Hüfte) und die Wirbelsäule wichtig.

## Wiederholungen

Die Stabilisationsübungen werden grundsätzlich isometrisch ausgeführt. Je Übung 8 bis 12 Wiederholungen zu je 10 bis 20 Sekunden Spannung. Dynamische Bewegungsausführungen gegen Widerstand des Thera-Bandes: 15 bis 30 Wiederholungen im Sinne der Kraftausdauer. Pro Übung 2 bis 3 Serien durchführen. Variationsmöglichkeiten je nach Bedarf und Trainingsziel.

**Nicht Dehnungstraining des „verkürzten“ muskulären Partners innerhalb eines balancegestörten Gelenksystems, sondern Krafttraining auf der Seite des Spannungsdefizites (Antagonisten) scheint die angeratene Methode zu sein!**  
(Wiemann, K., 2000)

Kraftausdauer möglich sind (höherer Widerstand, wenige Wiederholungen und schnell-

kniestand usw.) sind vor allem für die unteren Extremitäten (Sprunggelenk, Knie,

## Stabilisierende Übungen mit dem Thera-Band

### HALBKNIESTAND

**AUSGANGSSTELLUNG:** Aufrechte Oberkörperhaltung, stabile Lendenwirbelsäule.

**ENDSTELLUNG:** Stabile Lendenwirbelsäule und Beckenstellung gewährleisten; Arme ziehen beidseits gegen Widerstand des Thera-Bandes in die Streckung nach hinten; Ellbögen evtl. leicht gebeugt.

**VARIATION:** Koordination Rumpf und Hüfte; vorderen Fuß minimal von Unterlage abheben und aufrechte Körperstellung stabilisieren!

**ACHTUNG:** Knie mit Handtuch unterlagern!

### UNTERARMSTÜTZ IN BAUCHLAGE

**WIRKUNG:** Ganzkörperstabilisationsübung für die „hinteren“ Muskelketten.

**AUSGANGSSTELLUNG:** Korrekte Beckenstellung einnehmen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick zum Boden.

**VARIATION A:** Abwechselnd ein Bein vom Boden abheben und Becken horizontal stabilisieren.

**VARIATION B:** Diagonales Wegstrecken von Arm und Bein.

Der Autor: Dipl. Physiotherapeut Thomas Hebenstreit arbeitet am Sportwissenschaftlichen Diagnosezentrum OÖ, 4020 Linz, Auf der Gugl 30, und betreut zahlreiche Leistungssportler



### 4-FÜSSLER RÜCKLINGS

**WICHTIG:** Aktives Spannen vor allem im Lendenwirbelsäulen-Bereich (physiologische Stellung der Lendenwirbelsäule während Übungsausführung beibehalten), Achse von Kniegelenk-Hüftgelenk-Schultergelenk sollte horizontal liegen! Thera-Band um Becken und mit den Händen am Boden fixieren.



**ACHTUNG:** Schulterblätter an Wirbelsäule fixieren und spannen für Stabilität im Schultergelenk!

### BRIDGING

**WIRKUNG:** Stabilisation Lendenwirbelsäule und Rumpf; Becken gegen Widerstand des Thera-Bandes vom Boden abheben und für mindestens 10 Sekunden halten! Oberschenkel und Knie bleiben faustbreit parallel.



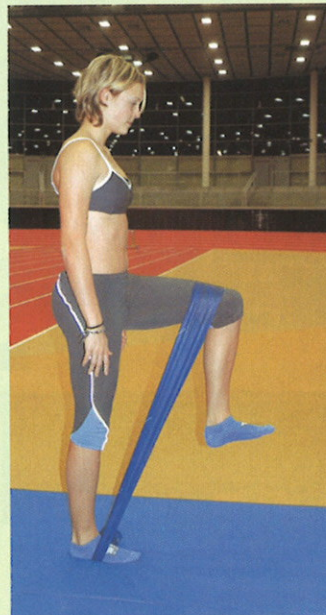
**VARIATION:** Abwechselnd ein Bein parallel zum anderen Oberschenkel ausstrecken und wieder isometrisch halten!



**ACHTUNG:** Beckenstellung korrigieren und nicht einseitig abkippen!

### EINBEINSTAND

**AUSFÜHRUNG:** Stand auf einem Bein (Knie leicht gebeugt!); Thera-Band unter Standbein und um Oberschenkel (oberhalb des Knies) des Spielbeins fixieren! Gegen Widerstand des Thera-Bandes Bein in Horizontalstellung isometrisch stabilisieren.



**VARIATION:** Dynamisches Bewegen des Spielbeins gegen Widerstand des Thera-Bandes, während Rumpfstellung und Standbein in der Beinachse (Sprunggelenk-Knie-Hüfte) stabil gehalten werden sollen! (Koordinations-Stabilisationsübung und Kräftigungsübung für M. Iliopsoas bzw. Hüftbeuger).

**ACHTUNG:** Korrekte, stabile Beckenstellung!

### STABILISIERUNG DER WIRBELSÄULE

**WIRKUNG:** Kräftigung Oberarm-, Schultergürtelmuskulatur, autochthone Rückenmuskulatur.

**AUSGANGSSTELLUNG:** Stabile „Kniebeugstellung“; aufrechter Oberkörper und stabile Lendenwirbelsäule.



**ENDSTELLUNG:** Arme parallel gegen Widerstand des Thera-Bandes nach „oben“ bewegen (aus Schultergelenk; Ellbogen können auch leicht gebeugt sein!).

**ACHTUNG:** Lendenwirbelsäule bleibt in Streckung, kein Verlassen der stabilen Lendenwirbelsäule-Stellung, langsame Ausführung für bessere Kontrolle und Stabilität im Rückenbereich!

Thera-Band® Trainingsbänder sind kostengünstige, leicht zu transportierende Widerstandsprodukte mit nahezu unbegrenzten Einsatzmöglichkeiten zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit. Eingeführt und unterstützt vom Amerikanischen

Physiotherapieverband (APTA), gelten sie weltweit als originale Trainingssysteme. Thera-Band® Trainingsbänder bestehen aus reinem Latex. Mit den Zubehörtteilen Türanker, Handgriffe, Fußschlaufen und Thera-Band Assist wird das

Training abwechslungsreich und einfach. Thera-Band Trainingsbänder gibt es in 8 Widerstandsstärken. Sie sind im Sanitätsfachhandel und im ausgewähl-

ten Sportfachhandel erhältlich. **Informationen:** COMESA GmbH, Tel. 01/250 46-0, www.thera-band.at, Theraband@comesa.at

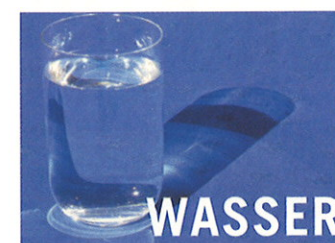
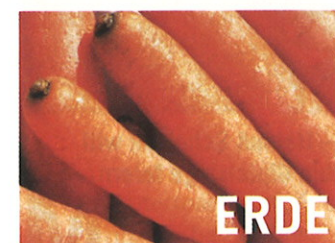


# Ernährungstipp der LEICHTATHLETIK

## Gutes Essen mit dem Qi

In Asien üblich, bei uns ein neuer Trend. Energetisch ausgewogene Ernährung nach den fünf Elementen macht fit und verbessert das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

VON SANDRA BAUMANN



**E**ssen Sie an einem heißen Tag eine Wassermelone und genießen Sie die kühlende Wirkung. Bei einer Chili-Schote wird Ihnen nicht nur warm ums Herz. An diesen Beispielen sieht man, dass jedes Nahrungsmittel eine spezifische Energie besitzt.

Das Grundprinzip der chinesischen Ernährungslehre ist die Harmonie. Die Ernährung soll in thermischer Wirkung und in den fünf Geschmacksrichtungen ausgeglichen sein. Jedes Nahrungsmittel hat ein bestimmtes Qi – also Energie.

Nach der chinesischen Ernährungslehre teilt man Nahrungsmittel in fünf Gruppen nach ihren thermischen Eigenschaften: heiß, warm, neutral, erfrischend und kalt.

Nach dem Geschmack lassen sich Lebensmittel ebenfalls zuordnen: Holz steht für sauer, Erde für süß, Wasser für salzig, Feuer für bitter und Metall für scharf. Wer seinen Körper ausgewogen mit fünf Elementen versorgen möchte, sollte beim Kochen alle fünf Geschmacksrichtungen berücksichtigen. Je nach Jahreszeit werden einzelne Elemente mehr oder weniger betont.

**Ernährung im Frühling**  
Von der wärmenden Nahrung in Winter gibt es jetzt einen fließenden Übergang zu leichteren, weniger heißen Gerichten. Saison Gemüse, erste Frühlingskräuter, Sprossen und Keimlinge, Frühlingsfrüchte, leichte Fleischgerichte und Getreidegerichte sollten den Speise-

plan bestimmen. Frühlingsgerichte sind in der Regel leichter und fettärmer als Wintergerichte. **Bevorzugte Nahrungsmittel:** Frühlingskräuter (z. B. Bärlauch), Gemüse wie Kohlrabi und Radieschen, Tofu, Fisch, Huhn, Brennnesseln, Huf-lattich, Süßholz, Holunderblüten, Schlüsselblumen, Getreide wie Dinkel, Grünkern und Weizen. Frühlingskräuter tonisieren das Yin. Brennnesseln wirken blutreinigend und sind ideal für den Frühjahrsputz des Körpers. Bärlauch hilft durch seine Schwefelverbindungen dem Körper, sich von Toxinen, also Schadstoffen zu befreien. Miso, ein fermentiertes Sojaprodukt, unterstützt den Stoffwechsel. Zudem enthält es viel Vitamin B und ist eiweißreich.

### Unsere Küchenchefin empfiehlt:

#### BÄRLAUCH-BRENNNESSEL-SUPPE

2 El. Öl, 1 Zwiebel, Pfeffer, 3 Tassen frischer Bärlauch, 1 l Wasser, 2 El. Miso, Salz, 1/4 l Apfelsaft, 2 Tassen frische Brennnesselspitzen, 1 El. Sesampaste, 1/2 Becher Sauerrahm.

Lauch fein geschnitten, 1 Zwiebel fein geschnitten, 2 Knoblauchzehen fein gehackt, 1 Bund Petersilie fein geschnitten, Pfeffer, 2 El. Miso, Salz, Kerbel fein geschnitten, junge Liebstöckelblätter fein geschnitten.

Zwiebel fein schneiden, in Öl anschwitzen, mit Pfeffer würzen. Bärlauch grob schneiden, mit Wasser ablöschen. Mit Miso und Salz abschmecken. Apfelsaft, Brennnesselspitzen und Sesampaste dazugeben und 15 min kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und zuletzt den Sauerrahm unterrühren. Dabei darf die Suppe nicht mehr kochen!

Getreidekörner in einen Messbecher schütten. Mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz 45 min kochen, erst am Ende der Garzeit salzen. Vom Herd nehmen und 10 min nachquellen lassen. (Kann auch am Vortag gekocht werden.) Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten. Mit Petersilie, Pfeffer, Miso und wenig Salz würzen. Dann das vorgekochte Getreide dazugeben und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren anrösten, bis die Körner leicht braun werden. Kurz vor dem Servieren Kerbel und Liebstöckel dazugeben.

#### GETREIDERÖSTI

40 dag Dinkel, 3 El. Öl, je 10 dag Karotten, Fenchel, Chinakohl fein geschnitten, 10 dag



## Geburtstag

■ Sie kennt die Welt, die Welt kennt sie. Die frühere Elite-Speerwerferin und zweifache Olympiateilnehmerin Erika Strasser prägt auch als Funktionärin das Geschehen. Sie war ÖLV-Präsidentin, Vizepräsidentin der EAA und ist nun im Europäischen Verband und im Weltverband in wichtigen Funktionen tätig. Immer stieg sie auch für die Frauen-Leichtathletik auf die Barrikaden, der Berglaufsport hat in ihr eine wichtige Fürsprecherin. In der LEICHTATHLETIK ist ihre Kolumne seit Jahren geschätzt. Am 17. März feierte Erika Strasser ihren 70. Geburtstag, die LEICHTATHLETIK gratuliert.

## Berglauf

■ Der Berglauf Grand Prix, eine Serie von sechs hochkarätigen Rennen in Österreich, Italien, Deutschland und Slowenien, wird heuer erstmals vom Weltverband IAAF anerkannt. Nach der Einführung von Europameisterschaften ein weiterer Schritt hin zu offiziellen Berglauf-Weltmeisterschaften. ÖLV-Berglaufreferent Ernst Künz: „Ich erwarte in zwei oder drei Jahren eine Entscheidung.“ Österreich ist mit Großglocknerlauf und Schlickeralmlauf im Grand Prix vertreten.

## Champions

■ Am Montag, dem 10. Mai, heißt es im Wiener Stadtpark beim Kursalon Hübner: Mit Promis in entspannter Atmosphäre um die Wette oder im Team laufen und damit die so wichtige Sporthilfe unterstützen. Der Benefits-Championslauf, den Sporthilfe-Chef Toni Schutti gemeinsam mit VCM-Organisator Wolfgang Konrad ins Leben gerufen hat, lädt ein. Schon letztes Jahr gab sich die Prominenz ein Stelldichein, aus der Laufszene waren Steffi Graf, Susanne Pumper, Eva-Maria Gradwohl, Dagmar Rabensteiner, Michael Buchleitner und Alois Stadl-ober mit dabei.

# Dauerläufer Schmuck

**Obwohl es im Alter nicht einfacher wird, kann's Helmut Schmuck nicht lassen. Er hat neue Ziele – und steckt voll im Training ...**

Letzten Sommer hat Helmut Schmuck seine lang andauernde Laufbahn bereits für beendet erklärt. Doch der 41-Jährige steht nach wie vor im Berglaufkader – und er steht auch im Training: „Mit dem Alter wird es nicht leichter. Aber ich weiß, wie ich mich auf einen Wettkampf vorbereiten muss.“ Im Hinterkopf hat er den für Österreichs Berglaufsport wichtigsten Termin der nächsten Zeit, die Europameisterschaft 2005 am Großglockner. „Nach der EM würde es gut passen

aufzuhören.“ Für die heurigen Höhepunkte, die EM am 4. Juli in Polen und die World Trophy im September in Italien, hat ÖLV-Berglaufreferent Ernst Künz bei Damen und Herren starke Kandidaten zur Auswahl. Nach der Staatsmeisterschaft in Bludenz wird er das achtköpfige EM-Team nominieren. „Bludenz ist kein isoliertes Qualifikations-Rennen. Es sollen diejenigen nach Polen fahren, die die besten Medaillenchancen haben“, gibt Ernst Künz die Linie vor.



**Er läuft und läuft – Helmut Schmuck will doch auch weiterhin Gipfelsiege feiern**

# Am laufenden Band

**Er ist Extremsportler und hat eine neue „Liebe“ entdeckt: Laufen mit blinden Kindern.**

Josef Kladensky, 56, wagte 1985 seinen ersten Marathon. Danach ergriff ihn das Phänomen des Laufsports: das Steigerungspotenzial. 1997 lockte der erste Ultrabewerb, der Comrades in Südafrika – 89,9 km in 9:06 Stunden. Danach 24 Stunden Wörschach, 78 km Swiss Alpin, sieben Tage Marathon Des Sables – weil ihn die Wüste so begeisterte. Den Spartathlon hat er ebenso versucht. Und heuer ist der

„Grand Raid“, die Durchquerung der Insel Réunion, sein großes Ziel. Seit April 2001 hat der Privatpilot, Taucher und Bergsteiger eine neue, sinnvolle Facette seines Laufspieles entdeckt. Jeden Dienstag ist er „am laufenden Band“ mit schwer sehbehinderten oder blinden Kindern in der Prater Hauptallee zu finden. Mit Blinden einen Bewerb erfolgreich zu vollenden, zählt für ihn zu den eindringlichsten Erlebnissen. Der „Sepp“ hat dabei ein kleines Geheimnis entdeckt: Nicht er läuft mit den Kindern, sondern sie laufen mit



**Josef Kladensky läuft mit blinden Kindern im Prater**

ihm. Mehr als er ihnen sportlich geben kann, bekommt er für seine Lebenseinstellung von ihnen.

*Christine Illetschko*



# Meistermacher Schmidl

**Mehrkampf-Superstar und Olympiasieger Erki Nool vertraut auf Sepp Schmidl.**

Meistermacher sind im Fußball Trainer für besondere Anlässe. Sepp Schmidl ist so einer in der Leichtathletik. Von 1998 bis 2002 war er Nationaltrainer Mehrkampf und führte mit viel Engagement das Mehrkampfteam von der zweiten bis in die Superliga.

Nach einjähriger Erholungspause ist er nun wieder als Nationaltrainer tätig. Johannes Kuenz und Thomas Tebbich zählen zu seinen Schützlingen. Seit Herbst hat er einen weiteren Athleten dazu bekommen. Kein Geringerer als Olympiasieger Erki Nool vertraut sich Sepp Schmidl an, um in Athen optimal vorbereitet an den Start gehen zu können. „Wir kennen uns schon länger, ich habe Erki oft in Trainings-

lagern und bei Wettkämpfen betreut. Dass er jetzt auf mich vertraut, ist schon eine besondere Ehre“, hat Sepp nach der Anfrage des Olympiasiegers nicht lange gezögert, den Weltstar zu coachen. „Erki ist gut am Weg“, ist der Meistermacher mit seinem Schützling zufrieden und packt die Koffer für das nächste Trainingslager, denn seit September war er insgesamt nur eine Woche zu Hause. **Wolfgang Adler**

# 15 Minutes of Fame

Waren die beiden nicht auch mit dem Präsidenten joggen? Hat nicht die Super Bowl für einen Pausenauftritt angefragt? Können sie überhaupt noch ohne Paparazzi-Aufruhr die Straße überqueren? Die LEICHTATHLETIK weiß: Andrea Mayr und Rudi Reitberger, beide vom LCC Wien, laufen und trainieren wie eh und je. Am Donaukanal, im

Wienerwald, in Linz und Umgebung. Bei den Hallenmeisterschaften im Dusikastadion gewann Andrea Mayr Gold über 3.000 Meter und Silber über 1.500 Meter. Eine Woche später kämpfte sich Rudi Reitberger im Tiefschnee des Schwarzenbergparks auf Platz 5 der Wiener Cross-Meisterschaften. In Basel wurde er Anfang März

Zweiter eines Treppenlaufs. Im Sommer wollen beide wieder für Berglauf-Erfolge sorgen. Und sonst? War da nicht irgendwas? Ach ja. Am 3. Februar haben die zwei in New York den Lauf aufs Empire State Building gewonnen. 86 Stockwerke, 1.576 Stufen, Streckenrekord ... – und das kommt Ihnen tatsächlich bekannt vor? **Andreas Maier**



## Präsenz der Leichtathletik

Wer sich um die Leichtathletik kümmert, muss kämpfen. Mit diesen Worten brachte unser ehemaliger Weltpräsident Primo Nebiolo diverse Diskussionen auf den Punkt. Wie Recht er doch hatte! Unsere Weltsportart wird zwar geschätzt, doch wehe wenn keine Topleistungen produziert werden! Dann steht sie sofort unter Beschuss. Für junge Menschen ist sie ideal, nicht teuer und für alle Typen mit verschiedensten Disziplinen besetzt. Das ist das Wertvollste an unserem Sport. Ganz nach oben zu kommen, ist für Athletinnen und Athleten schwierig. Nirgends sonst ist die weltweite Konkurrenz größer. Das sollte aber nicht das einzige Ziel sein. Das Zusammensein mit Gleichaltrigen und das Kennenlernen verschiedener Länder und Mentalitäten können fürs Leben wertvoller sein als jede Spitzenleistung. Der Leichtathletik-Europaverband bemüht sich besonders, für die Jüngeren neue Akzente zu setzen. Das für Wettkämpfe zuständige Komitee wird Ende April bei der Frühlings-Vorstandssitzung Neuerungen vorgelegen. Einige Länder wollen, dass zur 10.000 m Challenge auch 5.000 m dazukommen. Ein Vorschlag wird dahin zielen, dass auch die U23-Aktiven in die Cross-Europameisterschaften einbezogen werden. Zur European Winter Challenge sollen auch Bewerbe für die U23 und für die Junioren eingeführt werden. Die Jungen haben nur dann Lust an dem Sport, wenn sie Nahziele verfolgen können. Auch Ideen für Jugendfestivals in den verschiedenen Regionen sollten umgesetzt werden.

**Erika Strasser**  
Vorstandsmitglied des Europäischen Leichtathletikverbandes, Mitglied der IAAF-Frauenkommission





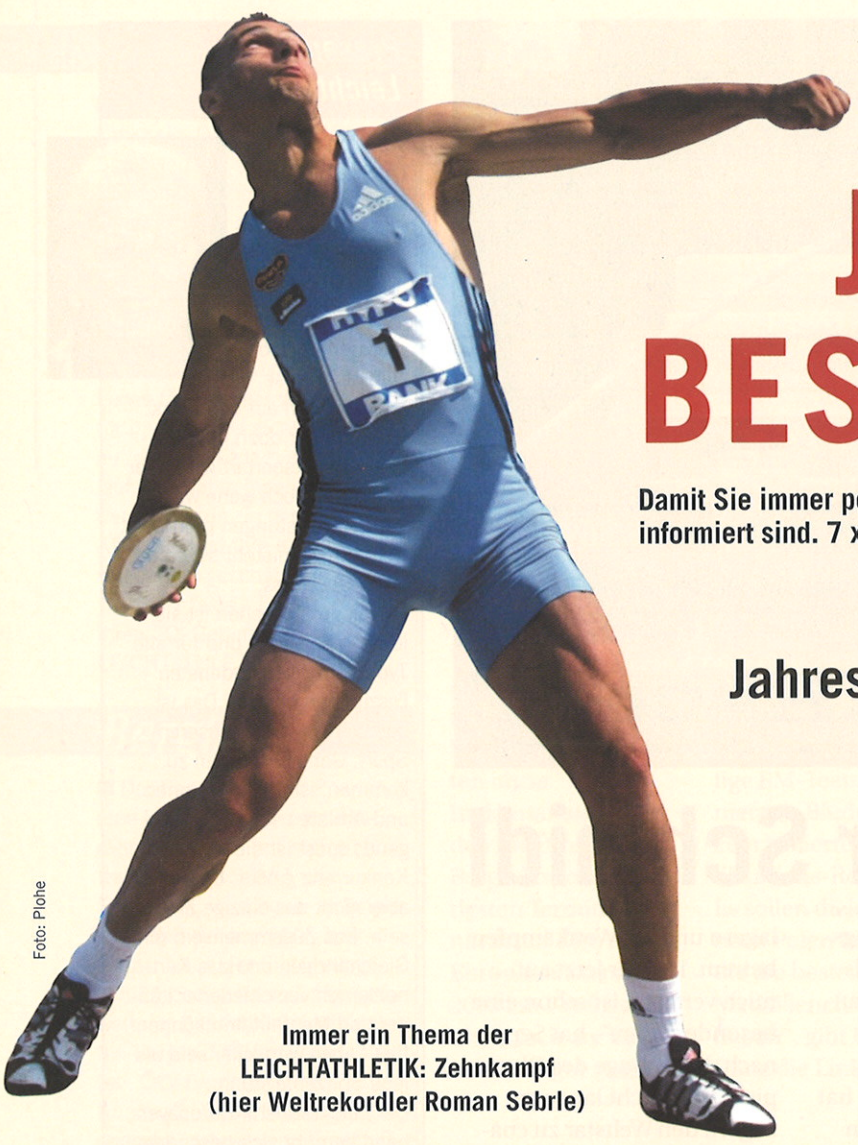


Foto: Plöbe

Immer ein Thema der LEICHTATHLETIK: Zehnkampf (hier Weltrekordler Roman Sebrle)

# JETZT BESTELLEN!

Damit Sie immer perfekt über die Leichtathletik- und Laufszene informiert sind. 7 x im Jahr. Pünktlich in Ihrem Briefkasten.

Jahresabo: Inland € 25,-  
Ausland € 39,-



## www.LEICHTATHLETIK.co.at

JA, ich möchte die **LEICHTATHLETIK** abonnieren!

NAME \_\_\_\_\_  
 ADRESSE \_\_\_\_\_  
 PLZ/ORT \_\_\_\_\_  
 TEL./FAX/E-MAIL \_\_\_\_\_



Kupon einsenden oder faxen an:  
**LEICHTATHLETIK**  
 Rosenthalgasse 3, A-1140 Wien, Tel./Fax: 01/911 98 76

# ÖLV-Information

LEICHTATHLETIK

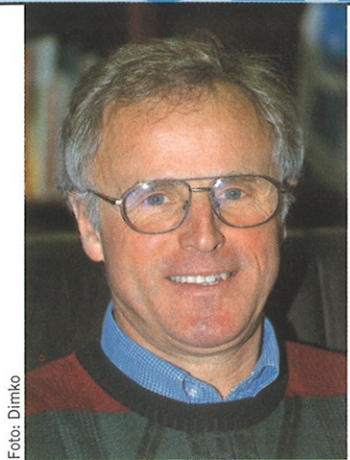


Foto: Dimko

Johann Gloggnitzer

## Auf der Hochschaubahn der Gefühle

Seit Jahresbeginn haben sich die Ereignisse in der Leichtathletik überschlagen.

Nach der unerfreulichen Sommer-Saison 2003 schien unser Sport einer ruhigeren, sich positiv darstellenden Olympia-Saison entgegenzusteuern. In den Gremien des ÖLV wurden mit der Installation des neuen Trainersystems Weichen für die Zukunft gestellt. Unsere Spitzen-AthletInnen nutzten in Trainingslagern die Vorbereitungszeit auf die Halle. Dann kam die Nachricht von den Verletzungsproblemen Gregor Höglers, die zum Ende der Laufbahn führten. Kaum hatten wir den Brocken verdaut, konnte sich Stephanie Graf nicht mehr motivieren, „im Kreis“ zu laufen, was jedem Hochleistungs-Sportler zugestanden werden muss. Die Leichtathletik wurde medial um Lichtjahre rückdatiert. Eine Hallen-Staatsmeisterschaft ohne WM-Limit, ohne Rekord, mit nicht allzu üppigen Feldern, zum Teil bescheidenen Leistungen, „taktischen Großtaten“ im Mittelstrecken-Lauf, Muskelproblemen von Karin Mayr-Krifka, Erkrankungen von Günther Weidlinger und Susanne Pumper führte zu

einer eher tristen Stimmung. Als jahrelangen Kenner der Szene alarmieren mich diese Dinge, aber erzeugen keine Katastrophen-Stimmung. Die Leichtathletik hat in den letzten Jahrzehnten viele Hochs und Tiefs durchlebt. Immer, wenn eine große Athleten-Persönlichkeit die Karriere beendet hat, lag in der Öffentlichkeit der ÖLV im Staub, um kurz danach einen neuen „Rohdiamanten“ zum Glitzern zu bringen. Ich bin fest davon überzeugt, es wird auch diesmal so sein. Aber wir dürfen nicht auf das Glück warten, sondern müssen unser Schicksal selbst in die Hand nehmen! Zum Teil tun wir das schon, und es zeigt sich, dass wir eine Menge Hilfe erwarten können. Seitens des Sport-Staatssekretariates hat es Signale gegeben, der Leichtathletik unter die Arme zu greifen, weil man erkannt hat, dass das „Know-how“ viele andere Bereiche der Sportszene seit Jahren befruchtet. Ressortchef Mag. Schweitzer sowie

SC Mag. Pelousek und MR Mag. Scherbaum haben immer ein offenes Ohr für unsere Anliegen, und wenn möglich auch einen offenen Sack. Es sind zur Zeit einige zukunftsweisende Projekte im Gespräch oder bereits im Umsetzungsstadium. Auch seitens der Bundessport-Organisation, der Sporthilfe, des Bundesheeres und anderer Institutionen gibt es Unterstützung. Da auch die Gegenwart gemeistert werden muss, freut es uns besonders, dass uns VISA-Austria noch für ein Jahr, wenngleich das letzte Mal, unter die Arme greift. Für unsere LEICHTATHLETIK haben wir mit dem ECHO Medienhaus einen starken Partner gefunden, dem Sie, lieber Leichtathletik-Freund, für die Unterstützung danken können, indem Sie die Zeitung nicht nur lesen, sondern auch abonnieren! Damit zur Hallen-WM in Budapest: Es war zwar nur ein kleines ÖLV-Team am Start, die Erwartungen wur-

den aber durchaus erfüllt. Dass Karin Mayr-Krifka neuerlich in ein WM-Finale einzog, und das souverän, ist erfreulich. Sie trennten nur 5/100 Sekunden von der Silbermedaille. Bettina Müller stieg sicherer als erwartet ins Semifinale auf, wo sie leider recht verkrampft lief. Der unbändige Erfolgswille spricht aber für sie. Günther Weidlinger hatte seine tagelangen Kieferhöhlen-Probleme noch nicht überwunden und keine Finalchance. Die Besten waren aber die österreichischen Schlachtenbummler, die für Stimmung in der voll besetzten Halle sorgten. Der Karin Mayr-Fanclub aus St. Valentin zeigte dem Publikum aus der ganzen Welt, was Begeisterung ist, und stand wiederholt im Mittelpunkt. Voll der Hoffnung, dass die Freiluft-Saison wieder positive Überraschungen für uns bringen wird, verbleibe ich Ihr  
**Johann Gloggnitzer**  
 ÖLV Präsident

Die Daten für diesen Sonderteil wurden uns vom ÖLV zur Verfügung gestellt. Die Redaktion der LEICHTATHLETIK ist nicht für die Vollständigkeit verantwortlich. Ergänzungen und Korrekturen sind direkt an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien, zu richten.

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| <b>INHALT:</b>                          |    |
| Österreichische Hallen-Bestenliste 2004 | 50 |
| Kampfrichter                            | 55 |
| Bestimmungen Bundesländer-Cup 2004      | 55 |
| Amtliches                               | 56 |
| Ausschreibungen                         | 56 |
| Stadion-Termine 2004                    | 59 |
| Lauftermine März bis Juni 2004          | 60 |



# Österreichische Hallen-Bestenliste 2004

erstellt von: Herwig Grünsteidl

## Männer

### 50 m

**BL 2003 5,93 Siegert, Heimo (ATG)**

|      |                    |                             |                     |
|------|--------------------|-----------------------------|---------------------|
| 6,03 | Siegert, Heimo     | 79 ATG                      | 24.01. Schielleiten |
| 6,16 | Razen, Michael     | 85 LG Montfort              | 25.01. Dornbirn     |
| 6,17 | Zanner, Martin     | 82 Union Sparkasse Leibnitz | 24.01. Schielleiten |
| 6,19 | Horvath, Michal    | 88 Union Sparkasse Leibnitz | 08.02. Schielleiten |
| 6,26 | Sallmayer, Andre   | 88 TS Bregenz-Stadt         | 25.01. Dornbirn     |
| 6,29 | Hämmerle, Stefan   | 84 TS „Jahn“ Lustenau       | 25.01. Dornbirn     |
| 6,30 | Razen, Alexander   | 84 LG Montfort              | 25.01. Dornbirn     |
| 6,32 | Tonko, Matthias    | 88 TS Bregenz-Stadt         | 25.01. Dornbirn     |
| 6,32 | Grässler, Bernhard | 87 ATG                      | 08.02. Schielleiten |
| 6,34 | Steindl, Gerald    | 75 HTBLA Pinkafeld          | 08.02. Schielleiten |

### 60 m

**BL 2003 6,75 Kwitt, Roland (UNION Salzburg)**

|      |                          |                           |                  |
|------|--------------------------|---------------------------|------------------|
| 6,76 | Lachkovics, Martin       | 75 LCC Wien               | 21.02. Wien      |
| 6,80 | Kwitt, Roland            | 82 UNION Salzburg         | 28.01. Wien      |
| 6,82 | Lichtenegger, Edwin      | 81 Dr.Auer AC             | 07.02. Wien      |
| 6,83 | Zeller, Clemens          | 84 ULV Krems              | 14.01. Wien      |
| 6,85 | Purkrabek, Thomas        | 80 UNION Salzburg         | 06.02. Linz      |
| 6,88 | Siegert, Heimo           | 79 ATG                    | 07.02. Wien      |
| 6,97 | Lorbek, Kurt             | 79 TS Innsbruck Sparkasse | 08.02. Innsbruck |
| 6,98 | Katholnig, Rene          | 79 LAC Klagenfurt         | 23.01. Rif       |
| 6,98 | Schirasi-Fard, Alexander | 83 DSG Wien               | 21.02. Wien      |
| 7,00 | Scheidl, Thomas          | 79 LCC Wien               | 21.02. Wien      |

### 200 m

**BL 2003 21,68 Scheidl, Thomas (LCC Wien)**

|       |                   |                      |             |
|-------|-------------------|----------------------|-------------|
| 21,28 | Scheidl, Thomas   | 79 LCC Wien          | 22.02. Wien |
| 21,30 | Osovic, Sergey    | 73 LCC Wien          | 22.02. Wien |
| 21,68 | Kwitt, Roland     | 82 UNION Salzburg    | 28.01. Wien |
| 21,72 | Katholnig, Rene   | 79 LAC Klagenfurt    | 14.01. Wien |
| 22,06 | Welz, Hans-Peter  | 76 SU Kufstein       | 22.02. Wien |
| 22,08 | Beham, Matthias   | 81 ULC Linz Oberbank | 06.02. Linz |
| 22,10 | Hegny, Ralf       | 80 ULV Krems         | 22.02. Wien |
| 22,15 | Zeller, Clemens   | 84 ULV Krems         | 14.01. Wien |
| 22,15 | Purkrabek, Thomas | 80 UNION Salzburg    | 07.02. Wien |
| 22,16 | Stanek, Philipp   | 86 UNION Salzburg    | 28.01. Wien |

### 400 m

**BL 2003 48,02 Scheidl, Thomas (LCC Wien)**

|       |                    |                          |             |
|-------|--------------------|--------------------------|-------------|
| 48,24 | Hegny, Ralf        | 80 ULV Krems             | 21.02. Wien |
| 48,46 | Katholnig, Rene    | 79 LAC Klagenfurt        | 21.02. Wien |
| 49,18 | Beham, Matthias    | 81 ULC Linz Oberbank     | 21.02. Wien |
| 49,45 | Klampfer, Matthias | 76 UNION Salzburg        | 21.02. Wien |
| 50,34 | Monitzer, Andreas  | 87 UNION RAIKA Lienz     | 21.02. Wien |
| 50,46 | Hämmerle, Stefan   | 84 TS „Jahn“ Lustenau    | 21.02. Wien |
| 50,69 | Ketter, Michael    | 86 LAG Genböck Haus Ried | 07.02. Linz |
| 50,75 | Wannasek, Thomas   | 85 SVS-Leichtathletik    | 21.02. Wien |
| 50,90 | Pichler, Simon     | 83 LCC Wien              | 21.02. Wien |
| 51,50 | Keshmiri, Armin    | 84 USA Graz              | 28.01. Wien |

### 800 m

**BL 2003 1:51,88 Resch, Sebastian (SU IGLA long life)**

|         |                      |                     |                    |
|---------|----------------------|---------------------|--------------------|
| 1:51,09 | Resch, Sebastian     | 79 PSV Prefa Wels   | 07.02. Wien        |
| 1:55,24 | Thaler, Werner       | 76 UNION Salzburg   | 15.02. Linz        |
| 1:55,53 | Mlynek, Georg        | 80 SK VÖEST         | 15.02. Linz        |
| 1:55,99 | Edenhauser, Oliver   | 83 ASV Salzburg     | 15.02. Linz        |
| 1:56,16 | Spitzl, Daniel       | 83 BSV-Brixlegg     | 14.02. München/GER |
| 1:56,53 | Hailing, Markus      | 76 ULC - Mödling    | 22.02. Wien        |
| 1:56,62 | Steinkellner, Hannes | 81 ULG Waldhausen   | 15.02. Linz        |
| 1:56,73 | Bauernberger, Lukas  | 84 UNION St. Pölten | 07.02. Wien        |
| 1:56,79 | Völsner, Andreas     | 84 PSV Leoben       | 22.02. Wien        |
| 1:57,05 | Knotz, Thomas        | 77 TUS Kainach      | 22.02. Wien        |

### 1.500 m

**BL 2003 3:44,59 Weidlinger, Günther (SU IGLA long life)**

|         |                      |                          |             |
|---------|----------------------|--------------------------|-------------|
| 3:47,62 | Spitzl, Daniel       | 83 BSV-Brixlegg          | 21.02. Wien |
| 3:48,82 | Waldner, Roland      | 76 LG-Pletzer Hopfgarten | 21.02. Wien |
| 3:54,43 | Dürr, Florian        | 80 SVSG Lunz/See         | 21.02. Wien |
| 3:59,95 | Steinkellner, Hannes | 81 ULG Waldhausen        | 21.02. Wien |
| 4:00,87 | Illibauer, Rene      | 84 ULC Waldhausen        | 21.02. Wien |
| 4:01,99 | Bergthaler, Wolfgang | 82 LCAV doubrava         | 21.02. Wien |
| 4:03,34 | Lindl, Gregor        | 82 DSG-Wien              | 28.01. Wien |
| 4:05,05 | Hailing, Markus      | 76 ULC - Mödling         | 21.02. Wien |

|         |                       |                       |             |
|---------|-----------------------|-----------------------|-------------|
| 4:05,28 | Schafferhofer, Markus | 81 KSV-Alutechnik     | 28.01. Wien |
| 4:05,64 | Kröll, Gottfried      | 64 SVS-Leichtathletik | 21.02. Wien |

### 3.000 m

**BL 2003 7:44,19 Weidlinger, Günther (SU IGLA long life)**

|         |                       |                          |                      |
|---------|-----------------------|--------------------------|----------------------|
| 7:46,46 | Weidlinger, Günther   | 78 SU IGLA long life     | 12.02. Stockholm/SWE |
| 8:09,77 | Pröll, Martin         | 81 SK VÖEST              | 14.02. Linz          |
| 8:17,57 | Waldner, Roland       | 76 LG-Pletzer Hopfgarten | 07.02. Wien          |
| 8:26,53 | Dürr, Florian         | 80 SVSG Lunz/See         | 07.02. Linz          |
| 8:27,59 | Christelbauer, Erhard | 73 LG-Decker Itter       | 07.02. Wien          |
| 8:28,38 | Pflügl, Christian     | 78 LCAV doubrava         | 14.02. Linz          |
| 8:31,88 | Mayr, Bernhard        | 78 LCC Wien              | 22.02. Wien          |
| 8:35,16 | Heigl, Thomas         | 80 LCC Wien              | 07.02. Wien          |
| 8:35,92 | Bauer, Harald         | 64 TUS Kainach           | 07.02. Wien          |
| 8:36,25 | Schuh, Reinhard       | 83 LCC Wien              | 22.02. Wien          |

### 50 m HÜRDEN

**BL 2003 6,91 Tschernernjak, Philipp (TS Lustenau)**

|      |                        |                     |                     |
|------|------------------------|---------------------|---------------------|
| 6,90 | Tschernernjak, Philipp | 78 TS Lustenau      | 25.01. Dornbirn     |
| 7,06 | Walser, Markus         | 79 LG Montfort      | 25.01. Dornbirn     |
| 7,20 | Raudner, Christian     | 80 Atus Gratkorn    | 10.01. Schielleiten |
| 7,25 | Tebbich, Thomas        | 75 ATG              | 08.02. Schielleiten |
| 7,48 | Frank, Georg           | 83 LAC Klagenfurt   | 24.01. Schielleiten |
| 7,68 | Kasper, Markus         | 86 ATG              | 10.01. Schielleiten |
| 7,80 | Schreiber, Martin      | 86 TS Bregenz-Stadt | 25.01. Dornbirn     |

### 60 m HÜRDEN

**BL 2003 7,57 Lichtenegger, Elmar (Power Horse Speed Team)**

|      |                        |                          |             |
|------|------------------------|--------------------------|-------------|
| 7,77 | Hudec, Leonard         | 73 SVS-Leichtathletik    | 15.02. Linz |
| 8,09 | Tschernernjak, Philipp | 78 TS Lustenau           | 22.02. Wien |
| 8,10 | Petter, Franz          | 78 SCA St.Veit           | 07.02. Wien |
| 8,21 | Kreuzhuber, Florian    | 84 LAG Genböck Haus Ried | 15.02. Linz |
| 8,22 | Schwarzl, Roland       | 80 UNION Salzburg        | 22.02. Wien |
| 8,44 | Walser, Markus         | 79 LG Montfort           | 15.02. Linz |
| 8,47 | Sturn, Hannes          | 72 LG Montfort           | 22.02. Wien |
| 8,51 | Loschat, Markus        | 85 UNION Salzburg        | 06.02. Linz |
| 8,51 | Raudner, Christian     | 80 Atus Gratkorn         | 22.02. Wien |
| 8,56 | Tebbich, Thomas        | 75 ATG                   | 15.02. Linz |

### 4 x 200 m

**BL 2003: 1:27,58 UNION Salzburg**

|         |                                                                     |             |
|---------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1:27,42 | UNION Salzburg (Stanek 86, Purkrabek 80, Klampfer 76, Kwitt 82)     | 22.02. Wien |
| 1:30,10 | SVS-Leichtathletik (Wannasek 85, Krifka 66, Biberauer 76, Hudec 73) | 22.02. Wien |
| 1:30,57 | UNION Salzburg (Tschepen 84, Schwarzl 80, Leprich 75, Sams F. 81)   | 22.02. Wien |
| 1:31,70 | ULC Linz Oberbank (Beham 81, Schulz 81, Puchinger 88, Irrgeher 83)  | 06.02. Linz |
| 1:35,78 | ATSV Linz LA (Hinum 67, Wipplinger 78, Kreiner 55, Beisl 80)        | 06.02. Linz |
| 1:36,63 | Cricket (Kreitmayr 82, Ranftl 82, Pavlovic 82, Vogt 88)             | 22.02. Wien |
| 1:37,31 | ULC Linz Oberbank (Inel 87, Albert 84, Pogacar 73, Pisecky 88)      | 06.02. Linz |

### HOCHSPRUNG

**BL 2003 2,10 Vanicek, Pavel (LCC Wien)**

|      |                    |                       |                 |
|------|--------------------|-----------------------|-----------------|
| 2,10 | Vanicek, Pavel     | 76 LCC Wien           | 14.01. Wien     |
| 2,08 | Sternad, Michael   | 78 UNION Salzburg     | 22.02. Wien     |
| 1,95 | Gasper, Günther    | 66 LAC Klagenfurt     | 22.02. Wien     |
| 1,94 | Leprich, Alexander | 75 UNION Salzburg     | 07.02. Linz     |
| 1,93 | Schwarzl, Roland   | 80 UNION Salzburg     | 27.02. Prag/CZE |
| 1,87 | Walser, Markus     | 79 LG Montfort        | 14.02. Linz     |
| 1,87 | Sams, Florian      | 81 UNION Salzburg     | 14.02. Linz     |
| 1,87 | Loschat, Markus    | 85 UNION Salzburg     | 14.02. Linz     |
| 1,87 | Tebbich, Thomas    | 75 ATG                | 14.02. Linz     |
| 1,86 | Koberger, Stefan   | 84 ULC - Mödling      | 14.01. Wien     |
| 1,86 | Sigmund, Tobias    | 81 SVS-Leichtathletik | 07.02. Wien     |

### STABHOCHSPRUNG

**BL 2003 5,01 Schwarzl, Roland (UNION Salzburg)**

|      |                   |                          |                       |
|------|-------------------|--------------------------|-----------------------|
| 5,10 | Schwarzl, Roland  | 80 UNION Salzburg        | 28.02. Prag/CZE       |
| 4,90 | Ager, Thomas      | 83 UNION Salzburg        | 07.02. Wien           |
| 4,90 | Moser, Michael    | 82 ULC Weinland          | 28.02. Bratislava/SVK |
| 4,70 | Kreuzhuber, David | 79 LAG Genböck Haus Ried | 31.01. Rif            |
| 4,70 | Volek, Markus     | 76 SVS-Leichtathletik    | 21.02. Wien           |

|      |                         |                      |                   |
|------|-------------------------|----------------------|-------------------|
| 4,60 | Walser, Markus          | 79 LG Montfort       | 25.01. Dornbirn   |
| 4,50 | Petter, Franz           | 78 SCA St.Veit       | 15.02. Linz       |
| 4,50 | Tebbich, Thomas         | 75 ATG               | 15.02. Linz       |
| 4,30 | Irrgeher, Martin        | 83 ULC Linz Oberbank | 15.02. Linz       |
| 4,20 | Engerini, Kenan         | 85 ULC Weinland      | 21.01. Hollabrunn |
| 4,20 | Klien, Stefan           | 67 ULC Weinland      | 21.01. Hollabrunn |
| 4,20 | Röhrenbacher, Alexander | 78 WAT               | 07.02. Wien       |

### Ausländer:

|      |               |                           |             |
|------|---------------|---------------------------|-------------|
| 5,21 | Mores, Fabian | 82 TS Innsbruck Sparkasse | 21.02. Wien |
|------|---------------|---------------------------|-------------|

### WEITSPRUNG

**BL 2003 7,61 Hagspiel, Daniel (LG Montfort)**

|      |                    |                           |                     |
|------|--------------------|---------------------------|---------------------|
| 7,68 | Peychär, Isagani   | 81 TS Innsbruck Sparkasse | 14.02. München/GER  |
| 7,27 | Schwarzl, Roland   | 80 UNION Salzburg         | 27.02. Prag/CZE     |
| 7,24 | Hagspiel, Daniel   | 73 LG Montfort            | 21.02. Wien         |
| 7,13 | Raudner, Christian | 80 Atus Gratkorn          | 21.02. Wien         |
| 7,02 | Mayer, Christian   | 82 SVS-Leichtathletik     | 21.02. Wien         |
| 7,02 | Lada, Remus        | 83 UNION St. Pölten       | 21.02. Wien         |
| 6,94 | Walser, Markus     | 79 LG Montfort            | 14.02. Linz         |
| 6,90 | Tebbich, Thomas    | 75 ATG                    | 08.02. Schielleiten |
| 6,89 | Mölschl, Michael   | 87 UNION Neuhofen/Krems   | 06.02. Linz         |
| 6,88 | Wimmer, Christoph  | 80 LAG Genböck Haus Ried  | 21.02. Wien         |
| 6,88 | Modl, Harald       | 88 ATV Feldkirchen        | 21.02. München/GER  |

### DREISPRUNG

**BL 2003 15,52 Biberauer, Klaus (SVS-Leichtathletik)**

|       |                        |                         |                  |
|-------|------------------------|-------------------------|------------------|
| 15,06 | Biberauer, Klaus       | 76 SVS-Leichtathletik   | 22.02. Wien      |
| 14,91 | Leprich, Alexander     | 75 UNION Salzburg       | 22.02. Wien      |
| 14,19 | Mölschl, Michael       | 87 UNION Neuhofen/Krems | 22.02. Wien      |
| 13,74 | Stoll, Thomas          | 72 Zehnkampf UNION      | 22.02. Wien      |
| 13,62 | Ableidinger, Christian | 81 ATUS Gmünd           | 22.02. Wien      |
| 13,59 | Unterkircher, Bernhard | 84 LC Tirol Innsbruck   | 22.02. Wien      |
| 13,58 | Unterkircher, Georg    | 83 LC Tirol Innsbruck   | 08.02. Innsbruck |
| 13,40 | Bjanov, Boris          | 74 SVS-Leichtathletik   | 22.02. Wien      |
| 13,22 | Ableidinger, Peter     | 88 ATUS Gmünd           | 22.02. Wien      |
| 13,10 | Werthner, Georg        | 56 Zehnkampf UNION      | 22.02. Wien      |

### KUGELSTOSS 7,26 KG

**BL 2003 17,74 Vlasny, Andreas (SK VÖEST)**

|       |                        |                         |                     |
|-------|------------------------|-------------------------|---------------------|
| 18,33 | Zillner, Gerhard       | 71 ULC Weinland         | 28.01. Wien         |
| 16,12 | Gratzer, Martin        | 82 TLC-ASKÖ Feldkirchen | 21.02. Wien         |
| 14,67 | Schwarzl, Roland       | 80 UNION Salzburg       | 21.02. Wien         |
| 14,23 | Powoden, Rene          | 83 ATG                  | 08.02. Schielleiten |
| 14,04 | Walser, Markus         | 79 LG Montfort          | 25.01. Dornbirn     |
| 13,97 | Strutzenberger, Jürgen | 71 ULC Linz Oberbank    | 27.01. Linz         |
| 13,95 | Stenitzer, Thomas      | 72 ÖTB OÖ LA            | 06.02. Linz         |
| 13,76 | Horstmann, Roland      | 75 ÖTB Wien             | 21.02. Wien         |
| 13,57 | Tebbich, Thomas        | 75 ATG                  | 08.02. Schielleiten |
| 13,56 | Koller, Erich          | 59 Cricket              | 10.01. Schielleiten |

### SIEBENKAMPF

(60 m, Weitsprung, Kugelstoß, Hochsprung, 60 m Hürden, Stabhoch, 1.000 m)

**BL 2003 5604 Ambrosch, Klaus (UNION Salzburg)**

|      |                            |                      |                     |
|------|----------------------------|----------------------|---------------------|
| 5302 | Petter, Franz              | 78 SCA St.Veit       | 14./15.02. Linz     |
| 5258 | Walser, Markus             | 79 LG Montfort       | 14./15.02. Linz     |
| 4900 | Schwarzl, Roland           | 80 UNION Salzburg    | 27./28.02. Prag/CZE |
| 4881 | Sams, Florian              | 81 UNION Salzburg    | 14./15.02. Linz     |
| 4837 | Irrgeher, Martin           | 83 ULC Linz Oberbank | 14./15.02. Linz     |
| 4754 | Frank, Georg               | 83 LAC Klagenfurt    | 14./15.02. Linz     |
| 4557 | Loschat, Markus            | 85 UNION Salzburg    | 14./15.02. Linz     |
| 4485 | Schiefermayer, Christopher | 66 ALC Wels          | 14./15.02. Linz     |
| 4439 | Albert, Christoph          | 84 ULC Linz Oberbank | 14./15.02. Linz     |
| 4368 | Tebbich, Thomas            | 75 ATG               | 14./15.02. Linz     |

## Frauen

### 50 m

**BL 2003 6,55 Dürr, Bianca (TS Bregenz-Stadt)**

|      |                    |                             |                     |
|------|--------------------|-----------------------------|---------------------|
| 6,48 | Dürr, Bianca       | 76 TS Bregenz-Stadt         | 25.01. Dornbirn     |
| 6,64 | Röser, Doris       | 83 TS Lauterach             | 25.01. Dornbirn     |
| 7,01 | Egger, Michaela    | 84 Atus Gratkorn            | 24.01. Schielleiten |
| 7,02 | Hochleitner, Beate | 86 Union Sparkasse Leibnitz | 08.02. Schielleiten |



Jennifer Schneeberger

|      |                     |                               |                     |
|------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
| 7,05 | Sohm, Elisabeth     | 81 TS „Jahn“ Lustenau         | 07.02. Dornbirn     |
| 7,06 | Schwärzler, Rebecca | 82 TS Bregenz-Stadt           | 25.01. Dornbirn     |
| 7,08 | Herker, Christina   | 89 USA Graz                   | 24.01. Schielleiten |
| 7,09 | Koppitsch, Rose     | 89 USA Graz                   | 08.02. Schielleiten |
| 7,11 | Premm, Sibylle      | 75 Atus Gratkorn              | 08.02. Schielleiten |
| 7,14 | Czeloth, Sandra     | 87 Atus Sparkasse Knittelfeld | 24.01. Schielleiten |

### 60 m

**BL 2003 7,16 Mayr-Krifka, Karin (SVS-Leichtathletik)**

|      |                         |                         |                      |
|------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 7,17 | Mayr-Krifka, Karin      | 71 SVS-Leichtathletik   | 15.02. Karlsruhe/GER |
| 7,26 | Müller, Bettina         | 73 LCC Wien             | 14.02. Linz          |
| 7,53 | Schneeberger, Jennifer  | 83 ÖTB OÖ LA            | 21.02. Wien          |
| 7,58 | Dürr, Bianca            | 76 TS Bregenz-Stadt     | 07.02. Wien          |
| 7,64 | Röser, Doris            | 83 TS Lauterach         | 21.02. Wien          |
| 7,72 | Schreibers, Victoria    | 79 DSG-Wien             | 14.02. Linz          |
| 7,72 | Wöckinger, Olivia       | 79 ULC Linz Oberbank    | 21.02. Wien          |
| 7,78 | Holzfeind, Lisa         | 88 TLC ASKÖ Feldkirchen | 21.02. Wien          |
| 7,81 | Maurer, Marie Elisabeth | 83 ÖTB Salzburg         | 21.02. Manhattan/USA |
| 7,84 | Sallmayer, Corina       | 83 TS Bregenz-Stadt     | 14.02. München/GER   |

### 200 m

**BL 2003 22,88 Mayr-Krifka, Karin (SVS-Leichtathletik)**

|       |                         |                       |                      |
|-------|-------------------------|-----------------------|----------------------|
| 22,88 | Mayr-Krifka, Karin      | 71 SVS-Leichtathletik | 15.02. Karlsruhe/GER |
| 24,41 | Schneeberger, Jennifer  | 83 ÖTB OÖ LA          | 06.02. Linz          |
| 24,61 | Schreibers, Victoria    | 79 DSG-Wien           | 22.02. Wien          |
| 24,83 | Röser, Doris            | 83 TS Lauterach       | 22.02. Wien          |
| 25,16 | Maurer, Marie Elisabeth | 83 ÖTB Salzburg       | 13.02. Ames/USA      |
| 25,23 | Germann, Betina         | 76 KLC                | 22.02. Wien          |
| 25,38 | Eidenberger, Karoline   | 84 SVS-Leichtathletik | 22.02. Wien          |
| 25,43 | Wöckinger, Olivia       | 79 ULC Linz Oberbank  | 14.01. Wien          |
| 25,71 | Gribitz, Lea            | 78 SVS-Leichtathletik | 22.02. Wien          |
| 25,83 | Baier, Sarah            | 85 UNION Salzburg     | 22.02. Wien          |

### 400 m

**BL 2003 55,27 Germann, Betina (KLC)**

|       |                 |        |             |
|-------|-----------------|--------|-------------|
| 55,59 | Germann, Betina | 76 KLC | 07.02. Wien |
| 56,43 | Baier,          |        |             |



|                   |                      |                       |                       |
|-------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 2:13,93           | Kumpf, Alexandra     | 81 ULC Linz Oberbank  | 15.02. Linz           |
| 2:14,28           | Rigler, Corinna      | 71 ULC-Mödling        | 07.02. Wien           |
| 2:14,43           | Aschenberger, Silvia | 83 UNION Salzburg     | 15.02. Linz           |
| 2:16,84           | Jetzinger, Elisabeth | 83 LG Montfort        | 22.02. Wien           |
| 2:17,86           | Plazotta, Elisabeth  | 77 DSG-Wien           | 07.03. Bratislava/SVK |
| 2:19,03           | Anzinger, Michaela   | 80 ATSV KELI Linz     | 06.02. Linz           |
| 2:21,51           | Steiger, Doris       | 78 ÖTB Wien           | 22.02. Wien           |
| 2:21,77           | Käferböck, Simone    | 86 LAC Amateure Steyr | 06.02. Linz           |
| 2:21,95           | Liesinger, Carina    | 82 PSV Prefa Wels     | 14.01. Wien           |
| <b>Ausländer:</b> |                      |                       |                       |
| 2:18,67           | Mező, Aniko          | 83 LCC Wien           | 15.02. Linz           |

■ 1.500 m

|                   |                                           |                             |             |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| <b>BL 2003</b>    | <b>4:24,70 Pumper, Susanne (LCC Wien)</b> |                             |             |
| 4:31,60           | Kumpf, Alexandra                          | 81 ULC Linz Oberbank        | 21.02. Wien |
| 4:32,46           | Mayr, Andrea                              | 79 LCC Wien                 | 21.02. Wien |
| 4:42,24           | Käferböck, Simone                         | 86 LAC Amateure Steyr       | 21.02. Wien |
| 4:46,20           | Leutner, Lisa-Maria                       | 90 LCC Wien                 | 28.01. Wien |
| 4:55,80           | Sandbichler, Maria                        | 83 LG-Decker Itter          | 21.02. Wien |
| 4:56,62           | Pichler, Simone                           | 82 LCC Wien                 | 21.02. Wien |
| 5:00,87           | Förster, Ellen                            | 75 ULC Linz Oberbank        | 21.02. Wien |
| 5:01,56           | Liesinger, Carina                         | 82 PSV Prefa Wels           | 28.01. Wien |
| 5:10,60           | Kallina, Jacqueline                       | 90 LCC Wien                 | 28.01. Wien |
| 5:15,46           | Pallitsch, Esther                         | 87 LT Burgenland Eisenstadt | 28.01. Wien |
| <b>Ausländer:</b> |                                           |                             |             |
| 4:34,12           | Kiss, Zsaneth                             | 84 PSV Leoben               | 28.01. Wien |
| 4:48,50           | Mező, Aniko                               | 83 LCC Wien                 | 28.01. Wien |

■ 3.000 m

|                |                                           |                       |             |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------------|-------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>9:02,98 Pumper, Susanne (LCC Wien)</b> |                       |             |
| 9:55,55        | Mayr, Andrea                              | 79 LCC Wien           | 22.02. Wien |
| 10:09,59       | Gradwohl, Eva-Maria                       | 73 Happylauf Anger    | 07.02. Wien |
| 10:20,85       | Käferböck, Simone                         | 86 LAC Amateure Steyr | 22.02. Wien |
| 10:27,64       | Walch, Elke                               | 64 LG-Decker Itter    | 22.02. Wien |
| 10:38,45       | Reingruber, Renate                        | 82 SVSG Lunz/See      | 07.02. Wien |
| 10:38,74       | Lilge-Leutner, Carina                     | 60 LCC Wien           | 22.02. Wien |
| 10:44,60       | Hack, Katharina                           | 80 LCC Wien           | 22.02. Wien |
| 10:46,74       | Förster, Ellen                            | 75 ULC Linz Oberbank  | 22.02. Wien |
| 10:52,80       | Holzleitner, Anna                         | 87 LCAV doubrava      | 07.02. Linz |
| 10:57,37       | Wagner, Nicole                            | 85 LAC Amateure Steyr | 07.02. Linz |

■ 50 m HÜRDEN

|                |                                           |                       |                     |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>7,67 Egger, Michaela (USA LA Graz)</b> |                       |                     |
| 7,82           | Egger, Michaela                           | 84 Atus Gratkorn      | 08.02. Schielleiten |
| 7,92           | Sohm, Elisabeth                           | 81 TS „Jahn“ Lustenau | 07.02. Dornbirn     |
| 8,31           | Tüchi, Alexandra                          | 83 USA Graz           | 08.02. Schielleiten |
| 8,34           | Egger, Gudrun                             | 85 Atus Gratkorn      | 08.02. Schielleiten |
| 9,23           | Duchet, Stefanie                          | 84 DSG-Wien           | 08.02. Schielleiten |
| 9,44           | Neubinger, Sigrid                         | 77 Atus Gratkorn      | 08.02. Schielleiten |

■ 60 m HÜRDEN

|                |                                      |                      |                      |
|----------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>8,16 Wöfling, Elke (LCC Wien)</b> |                      |                      |
| 8,32           | Maurer, Marie Elisabeth              | 83 ÖTB Salzburg      | 28.02. Manhattan/USA |
| 8,37           | Wöckinger, Daniela                   | 81 ULC Linz Oberbank | 22.02. Wien          |
| 8,43           | Schreibels, Victoria                 | 79 DSG-Wien          | 22.02. Wien          |
| 8,72           | Plazotta, Elisabeth                  | 77 DSG-Wien          | 15.02. Linz          |
| 8,98           | Kreiser, Birgit                      | 79 ULC Weinland      | 14.01. Wien          |
| 8,99           | Müller, Veronika                     | 85 UNION Salzburg    | 22.02. Wien          |
| 9,08           | Kratzer, Eva Maria                   | 86 ULC Linz Oberbank | 22.02. Wien          |
| 9,17           | Waldkircher, Stefanie                | 88 LAC Klagenfurt    | 15.02. Linz          |
| 9,18           | Kriechbaum, Daniela                  | 83 ÖTB Salzburg      | 01.02. Rif           |
| 9,18           | Wöckinger, Olivia                    | 79 ULC Linz Oberbank | 06.02. Linz          |

■ 4 x 200 m HÜRDEN

|                |                                   |             |                                                                   |
|----------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>1:40,32 SVS-Leichtathletik</b> |             |                                                                   |
| 1:43,00        | ULC Linz Oberbank                 | 22.02. Wien | (Wöckinger S. 85, Obermayer 77, Wöckinger D. 81, Wöckinger O. 79) |
| 1:43,47        | ULC Linz Oberbank                 | 22.02. Wien | (Steinmüller L. 85, Steinmüller V. 86, Kratzer 86, Ecker 89)      |
| 1:43,64        | UNION Salzburg                    | 22.02. Wien | (Müller 85, Baier J. 85, Baier S. 85, Schwarzl 75)                |
| 1:43,87        | SVS-Leichtathletik                | 22.02. Wien | (Schmidt 85, Zillinger 86, Gribitz 78, Eidenberger 84)            |
| 1:44,94        | DSG Wien                          | 22.02. Wien | (Plazotta 77, Duchet 84, Hauser 82, Schreibels 79)                |
| 1:51,69        | LAC Innsbruck Tirol               | 22.02. Wien | (Feiel 89, Peintner 78, Endlein 79, Petö 61)                      |
| 1:53,99        | ATSV Linz LA                      | 06.02. Linz | (Gebhartl 85, Wögerbauer 87, Anzinger 80, Herndl)                 |
| 1:57,96        | LAG Genböck Haus RIED             | 06.02. Linz | (Brummair, Mayer 88, Riedl 87, Kettl)                             |

■ HOCHSPRUNG

|                |                                                    |                       |                       |
|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>1,78 Schöftner, Katrin (SVS-Leichtathletik)</b> |                       |                       |
| 1,80           | Dreier, Alexandra                                  | 74 UNION Salzburg     | 15.02. Linz           |
| 1,77           | Felder, Chantal                                    | 79 TS „Jahn“ Lustenau | 14.02. München/GER    |
| 1,71           | Grubmüller, Gunda                                  | 81 ALC Wels           | 21.02. Wien           |
| 1,70           | Waldkircher, Stefanie                              | 88 LAC Klagenfurt     | 31.01. Rif            |
| 1,69           | Kriechbaum, Daniela                                | 83 ÖTB Salzburg       | 30.01. Rif            |
| 1,68           | Plazotta, Elisabeth                                | 77 DSG-Wien           | 07.03. Bratislava/SVK |
| 1,67           | Schneider, Marina                                  | 90 SK Völs            | 31.01. Rif            |
| 1,66           | Fischbacher, Gudrun                                | 75 UNION Salzburg     | 30.01. Rif            |
| 1,63           | Bichler, Andrea                                    | 84 SVS-Leichtathletik | 30.01. Rif            |
| 1,60           | Obermayer, Marion                                  | 77 ULC Linz Oberbank  | 06.02. Linz           |
| 1,60           | Schmid, Claudia                                    | 64 ATSV Innsbruck     | 08.02. Innsbruck      |
| 1,60           | Egger, Michaela                                    | 84 Atus Gratkorn      | 15.02. Linz           |
| 1,60           | Sohm, Elisabeth                                    | 81 TS „Jahn“ Lustenau | 15.02. Linz           |

■ STABHOCHSPRUNG

|                |                                              |                          |                   |
|----------------|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>3,75 Klausbruckner, Carmen (LTU Linz)</b> |                          |                   |
| 3,80           | Janda, Birgit                                | 75 ALC Wels              | 21.01. Hollabrunn |
| 3,70           | Pöhl, Brigitta                               | 79 SVS-Leichtathletik    | 07.02. Wien       |
| 3,70           | Klausbruckner, Carmen                        | 84 LTU Linz              | 22.02. Wien       |
| 3,55           | Hirsch, Sabine                               | 75 WAT                   | 28.01. Wien       |
| 3,45           | Höllwarth, Daniela                           | 87 LAC Amateure Steyr    | 03.03. Linz       |
| 3,20           | Ager, Sonja                                  | 86 UNION Salzburg        | 23.01. Rif        |
| 3,20           | Sperrer, Lydia                               | 89 ALC Wels              | 01.02. Rif        |
| 3,00           | Novak, Julia                                 | 79 ATSV OMY Auersthal    | 21.01. Hollabrunn |
| 3,00           | Ausserhuber, Christine                       | 87 Zehnkampf UNION       | 07.02. Linz       |
| 3,00           | Riedl, Angelika                              | 87 LAG Genböck Haus Ried | 22.02. Wien       |

■ WEITSPRUNG

|                |                                                   |                       |                     |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>6,24 Wöckinger, Olivia (ULC Linz Oberbank)</b> |                       |                     |
| 6,40           | Wöckinger, Olivia                                 | 79 ULC Linz Oberbank  | 07.02. Linz         |
| 6,17           | Dürr, Bianca                                      | 76 TS Bregenz-Stadt   | 14.02. München/GER  |
| 6,10           | Plazotta, Elisabeth                               | 77 DSG-Wien           | 24.01. Schielleiten |
| 5,53           | Schwaminger, Cornelia                             | 83 UNION St. Pölten   | 22.02. Wien         |
| 5,45           | Wöckinger, Daniela                                | 81 ULC Linz Oberbank  | 07.02. Linz         |
| 5,45           | Witting, Manuela                                  | 80 SVR-Raika-Reutte   | 08.02. Innsbruck    |
| 5,35           | Sohm, Elisabeth                                   | 81 TS „Jahn“ Lustenau | 25.01. Dornbirn     |
| 5,33           | Egger, Michaela                                   | 84 Atus Gratkorn      | 08.02. Schielleiten |
| 5,33           | Idl, Melanie                                      | 86 Union RAIKA Lienz  | 08.02. Innsbruck    |
| 5,29           | Müller, Veronika                                  | 85 UNION Salzburg     | 23.01. Rif          |

■ DREISPRUNG

|                |                                                    |                       |                     |
|----------------|----------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>13,05 Wöckinger, Olivia (ULC Linz Oberbank)</b> |                       |                     |
| 12,66          | Wöckinger, Olivia                                  | 79 ULC Linz Oberbank  | 21.02. Wien         |
| 12,14          | Egger, Michaela                                    | 84 Atus Gratkorn      | 24.01. Schielleiten |
| 11,53          | Egger, Bettina                                     | 85 SU Raika Schwaz    | 08.02. Innsbruck    |
| 11,19          | Schuda, Claudia                                    | 86 ÖTB Wien           | 21.02. Wien         |
| 11,06          | Schwaminger, Cornelia                              | 83 UNION St. Pölten   | 21.02. Wien         |
| 11,04          | Ender, Katharina                                   | 85 TS Lauterach       | 25.01. Innsbruck    |
| 10,93          | Mandl, Anja                                        | 79 Post SV Graz       | 24.01. Schielleiten |
| 10,78          | Egger, Gudrun                                      | 85 Atus Gratkorn      | 24.01. Schielleiten |
| 10,35          | Sohm, Elisabeth                                    | 81 TS „Jahn“ Lustenau | 27.02. Dornbirn     |
| 10,24          | Gravogl, Marlies                                   | 87 UNION St. Pölten   | 01.02. Rif          |

■ KUGELSTOSS 4 kg

|                |                                                |                             |                     |
|----------------|------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>16,74 Fedjuschina, Valentina (LCC Wien)</b> |                             |                     |
| 15,37          | Fedjuschina, Valentina                         | 65 LCC Wien                 | 21.02. Wien         |
| 14,08          | Spendelhofer, Sonja                            | 67 OMY Auersthal            | 21.02. Wien         |
| 13,51          | Watzek, Veronika                               | 85 Cricket                  | 21.02. Wien         |
| 12,89          | Hermuth, Edith                                 | 64 LAC Amateure Steyr       | 21.02. Wien         |
| 12,40          | Siart, Julia                                   | 86 Wr. Hammerw.- u. LA-Club | 07.02. Wien         |
| 12,05          | Lindenthaler, Andrea                           | 87 UNION Salzburg           | 30.01. Rif          |
| 12,03          | Stern, Claudia                                 | 74 IAC Nachhilfe Köll       | 08.02. Innsbruck    |
| 11,78          | Tüchi, Alexandra                               | 83 USA Graz                 | 08.02. Schielleiten |
| 11,60          | Plazotta, Elisabeth                            | 77 DSG-Wien                 | 30.01. Rif          |
| 11,39          | Igl, Simone                                    | 78 TS Hörbranz              | 14.02. München/GER  |

■ FÜNFKAMPF

|                                                                |                                            |                                        |                       |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------|
| <b>(60 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoß, Weitsprung, 800 m)</b> |                                            |                                        |                       |
| <b>BL 2003</b>                                                 | <b>3922 Plazotta, Elisabeth (DSG-Wien)</b> |                                        |                       |
| 4068                                                           | Plazotta, Elisabeth                        | 77 DSG-Wien                            | 07.03. Bratislava/SVK |
|                                                                |                                            | (8,72 – 1,68 – 10,94 – 5,92 – 2:17,86) |                       |
| 3506                                                           | Waldkircher, Stefanie                      | 88 LAC Klagenfurt                      | 15.02. Linz           |
|                                                                |                                            | (9,17 – 1,63 – 11,18 – 5,27 – 2:36,07) |                       |
| 3460                                                           | Obermayer, Marion                          | 77 ULC Linz Oberbank                   | 15.02. Linz           |
|                                                                |                                            | (9,41 – 1,57 – 10,36 – 5,27 – 2:25,81) |                       |
| 3394                                                           | Egger, Michaela                            | 84 Atus Gratkorn                       | 15.02. Linz           |
|                                                                |                                            | (9,39 – 1,60 – 10,06 – 5,30 – 2:33,28) |                       |
| 3389                                                           | Rigler, Corinna                            | 71 ULC - Mödling                       | 15.02. Linz           |
|                                                                |                                            | (9,43 – 1,51 – 9,00 – 5,19 – 2:17,38)  |                       |
| 3237                                                           | Sohm, Elisabeth                            | 81 TS „Jahn“ Lustenau                  | 15.02. Linz           |
|                                                                |                                            | (9,26 – 1,60 – 9,75 – 5,33 – 2:48,31)  |                       |

|      |                     |                                        |             |
|------|---------------------|----------------------------------------|-------------|
| 2991 | Idl, Melanie        | 86 Union RAIKA Lienz                   | 15.02. Linz |
|      |                     | (10,07 – 1,40 – 9,52 – 5,11 – 2:30,03) |             |
| 2788 | Petö, Zsuzsanna     | 61 LAC Innsbruck-Tirol                 | 15.02. Linz |
|      |                     | (9,98 – 1,40 – 10,36 – 4,85 – 2:47,63) |             |
| 2745 | Liebhart, Katharina | 86 ULC - Mödling                       | 15.02. Linz |
|      |                     | (10,83 – 1,51 – 7,96 – 4,98 – 2:37,95) |             |
| 2606 | Egger, Gudrun       | 85 Atus Gratkorn                       | 15.02. Linz |
|      |                     | (9,99 – 1,40 – 8,48 – 4,51 – 2:44,78)  |             |

**Männliche Jugend**

■ 50 m

|                |                                              |                             |                     |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>6,11 Alitaj, Ramadan (LAC Klagenfurt)</b> |                             |                     |
| 6,19           | Horvath, Michal                              | 88 Union Sparkasse Leibnitz | 08.02. Schielleiten |
| 6,26           | Sallmayer, Andre                             | 88 TS Bregenz-Stadt         | 25.01. Dornbirn     |
| 6,32           | Tonko, Matthias                              | 88 TS Bregenz-Stadt         | 25.01. Dornbirn     |
| 6,32           | Grässler, Bernhard                           | 87 ATG                      | 08.02. Schielleiten |
| 6,50           | Echsel, Christoph                            | 88 Post SV Graz             | 08.02. Schielleiten |
| 6,60           | Göschl, Georg                                | 87 ATG                      | 24.01. Schielleiten |
| 6,60           | Neubauer, Nils                               | 88 DSG-Wien                 | 24.01. Schielleiten |
| 6,60           | Dorfer, Michael                              | 88 ULC Dornbirn             | 25.01. Dornbirn     |
| 6,65           | Bogensberger, Florian                        | 88 ATUS Judenburg           | 08.02. Schielleiten |
| 6,74           | Kurz, Christian                              | 88 ATSV Ternitz             | 24.01. Schielleiten |

■ 60 m

|                |                                              |                             |                    |
|----------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>6,94 Alitaj, Ramadan (LAC Klagenfurt)</b> |                             |                    |
| 7,06           | Mölschl, Michael                             | 87 UNION Neuhofen/Krems     | 31.01. Rif         |
| 7,20           | Horvath, Michal                              | 88 Union Sparkasse Leibnitz | 31.01. Rif         |
| 7,29           | Sallmayer, Andre                             | 88 TS Bregenz-Stadt         | 31.01. Rif         |
| 7,36           | Böhm, Michael                                | 88 VST Laas                 | 31.01. Rif         |
| 7,38           | Inel, Christian                              | 87 ULC Linz Oberbank        | 15.02. Linz        |
| 7,38           | Modl, Harald                                 | 88 ATV Feldkirchen          | 21.02. München/GER |
| 7,40           | Monitzer, Andreas                            | 87 Union RAIKA Lienz        | 31.01. Rif         |
| 7,42           | Vogt, Christoph                              | 88 Cricket                  | 28.01. Wien        |
| 7,44           | Tonko, Matthias                              | 88 TS Bregenz-Stadt         | 31.01. Rif         |
| 7,45           | Schönleitner, Markus                         | 89 LAC Amateure Steyr       | 31.01. Rif         |
| 7,45           | Prazak, Manuel                               | 87 SVS-Leichtathletik       | 31.01. Rif         |

■ 200 m

|                |                                               |                         |             |
|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>22,34 Stanek, Philipp (UNION Salzburg)</b> |                         |             |
| 22,37          | Mölschl, Michael                              | 87 UNION Neuhofen/Krems | 22.02. Wien |
| 23,67          | Inel, Christian                               | 87 ULC Linz Oberbank    | 22.02. Wien |
| 23,70          | Schönleitner, Markus                          | 89 LAC Amateure Steyr   | 22.02. Wien |
| 23,79          | Puchinger, Lukas                              | 88 ULC Linz Oberbank    | 27.01. Linz |
| 23,85          | Neubauer, Nils                                | 88 DSG-Wien             | 22.02. Wien |
| 23,92          | Prazak, Manuel                                | 87 SVS-Leichtathletik   | 22.02. Wien |
| 23,99          | Wilfinger, Clemens                            | 87 ULC Weinland         | 22.02. Wien |
| 24,75          | Ableidinger, Peter                            | 88 ATUS Gmünd           | 22.02. Wien |
| 24,79          | Egger, Alexander                              | 87 SVS-Leichtathletik   | 28.01. Wien |
| 24,98          | Sauer, Bernhard                               | 87 UNION Wels           | 06.02. Linz |

■ 1.000 m

|                |                                                          |                             |             |
|----------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>2:41,30 Kalkgruber, Matthias (LAC Amateure Steyr)</b> |                             |             |
| 2:31,48        | Kalkgruber, Matthias                                     | 87 LAC Amateure Steyr       | 22.02. Wien |
| 2:35,93        | Kronschläger, Manuel                                     | 87 SU IGLA long life        | 22.02. Wien |
| 2:36,13        | Monitzer, Andreas                                        | 87 Union RAIKA Lienz        | 15.02. Linz |
| 2:36,24        | Naroda, Andrej                                           | 87 SVS-Leichtathletik       | 22.02. Wien |
| 2:39,94        | Schnitzer, Lukas                                         | 88 SVS-Leichtathletik       | 22.02. Wien |
| 2:41,39        | Kernbichler, Felix                                       | 88 SVS-Leichtathletik       | 22.02. Wien |
| 2:42,89        | Gabor, Andreas                                           | 88 SU IGLA long life        | 22.02. Wien |
| 2:43,30        | Grün, Christian                                          | 88 SVS-Leichtathletik       | 22.02. Wien |
| 2:44,17        | Kogelbauer, Johannes                                     | 88 LCC Wien                 | 22.02. Wien |
| 2:46,67        | Steindl, Mathias                                         | 87 LT Burgenland Eisenstadt | 22.02. Wien |

■ 50 m HÜRDEN

|                |                                                  |                       |                     |
|----------------|--------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>7,66 Schreiber, Martin (TS Bregenz-Stadt)</b> |                       |                     |
| 7,80           | Echsel, Christoph                                | 88 Post SV Graz       | 08.02. Schielleiten |
| 7,82           | Pfeiffer, Bernhard                               | 88 SVS-Leichtathletik | 24.01. Schielleiten |
| 7,98           | Tonko, Matthias                                  | 88 TS Bregenz-Stadt   | 25.01. Dornbirn     |
| 8,14           | Rossi, Alexander                                 | 88 ATG                | 08.02. Schielleiten |
| 8,79           | Klement, David                                   | 88 TS Bregenz-Stadt   | 25.01. Dornbirn     |
| 8,83           | Vidonya, Bernd                                   | 88 USA Graz           | 10.01. Schielleiten |
| 9,18           | Walch, Andreas                                   | 88 LG Montfort        | 07.02. Dornbirn     |

■ 60 m HÜRDEN

|                |                                                 |                         |                    |
|----------------|-------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>8,26 Kalss, Martin (Int.) (ÖTB Salzburg)</b> |                         |                    |
| 7,93           | Mölschl, Michael                                | 87 UNION Neuhofen/Krems | 15.02. Linz        |
| 8,43           | Modl, Harald                                    | 88 ATV Feldkirchen      | 22.02. München/GER |
| 8,69           | Prazak, Manuel                                  | 87 SVS-Leichtathletik   | 01.02. Rif         |
| 8,74           | Makoschitz, Markus                              | 87 ULC Weinland         | 01.02. Rif         |
| 8,76           | Monitzer, Andreas                               | 87 Union RAIKA Lienz    | 01.02. Rif         |
| 8,89           | Pfeiffer, Bernhard                              | 88 SVS-Leichtathletik   | 01.02. Rif         |
| 8,90           | Sommeregger, Robert                             | 88 ATV Feldkirchen      | 01.02. Rif         |

|      |                   |                       |                  |
|------|-------------------|-----------------------|------------------|
| 9,00 | Schwärzler, Simon | 88 SU Raika Schwaz    | 08.02. Innsbruck |
| 9,04 | Sambis, Robert    | 87 ULC Linz Oberbank  | 15.02. Linz      |
| 9,06 | Spielmann, Felix  | 87 IAC Nachhilfe Köll | 08.02. Innsbruck |

■ HOCHSPRUNG

|                |                                          |                      |                  |
|----------------|------------------------------------------|----------------------|------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>1,95 Kalss, Martin (ÖTB Salzburg)</b> |                      |                  |
| 1,83           | Ableidinger, Peter                       | 88 ATUS Gmünd        | 31.01. Rif       |
| 1,82           | Monitzer, Andreas                        | 87 Union RAIKA Lienz | 08.02. Innsbruck |
| 1,80           | Donner, Clem                             |                      |                  |



|      |                   |                 |                 |
|------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 7,16 | Lörenz, Tanja     | 90 ULC Dornbirn | 07.02. Dornbirn |
| 7,16 | Dorfer, Raffaella | 91 ULC Dornbirn | 07.02. Dornbirn |
| 7,19 | Rümmele, Laura    | 90 ULC Dornbirn | 27.02. Dornbirn |

■ 60 m

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>7,91 Adlassnig, Martina (LAC Klagenfurt)</b>              |
| 7,78           | Holzfeind, Lisa 88 TLC ASKÖ Feldkirchen 21.02. Wien          |
| 8,01           | Oberachner, Andrea 89 LG-Pletzer Hopfgarten 08.02. Innsbruck |
| 8,07           | Ecker, Julia 89 ULC Linz Oberbank 15.02. Linz                |
| 8,10           | Raffelsberger, Olivia 88 PSV Prefa Wels 15.02. Linz          |
| 8,11           | Eigner, Viktoria 87 SVS-Leichtathletik 28.01. Wien           |
| 8,14           | Rohrböck, Nicole 88 ULV Krems 31.01. Rif                     |
| 8,20           | Egger, Cornelia 89 SU Raika Schwaz 25.01. Innsbruck          |
| 8,21           | Schwarzenlander, Ulla 87 ASKÖ Urfahr 17.01. Rif              |
| 8,22           | Hauer, Verena 88 ULV Krems 28.01. Wien                       |
| 8,22           | Rauscher, Tanja 90 UNION Ebensee 15.02. Linz                 |

■ 200 m

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>25,47 Adlassnig, Martina (LAC Klagenfurt)</b>          |
| 25,90          | Holzfeind, Lisa 88 TLC ASKÖ Feldkirchen 22.02. Wien       |
| 26,12          | Raffelsberger, Olivia 88 PSV Prefa Wels 22.02. Wien       |
| 26,33          | Ecker, Julia 89 ULC Linz Oberbank 22.02. Wien             |
| 26,76          | Praxmarer, Stefanie 87 SVS-Leichtathletik 22.02. Wien     |
| 27,08          | Herker, Christina 89 USA Graz 22.02. Wien                 |
| 27,40          | Rohrböck, Nicole 88 ULV Krems 22.02. Wien                 |
| 27,74          | Barton, Beate 88 SV-Donaustadt 22.02. Wien                |
| 27,93          | Czeloth, Sandra 87 Atus Sparkasse Knittelfeld 07.02. Wien |
| 28,17          | Wögerbauer, Simone 87 ATSV Linz LA 06.02. Linz            |
| 28,40          | Sichmann, Susanne 89 PSV Prefa Wels 27.01. Linz           |

■ 1.000 m

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>3:10,20 Windbichler, Lydia (LC Heraklith Villach)</b>  |
| 3:02,94        | Leutner, Lisa-Maria 90 LCC Wien 22.02. Wien               |
| 3:04,75        | Windbichler, Lydia 87 LC Heraklith Villach 22.02. Wien    |
| 3:07,06        | Stelzer, Yvonne 87 LG Montfort 22.02. Wien                |
| 3:07,61        | Gabriel, Veronika 89 IT Burgenland Eisenstadt 22.02. Wien |
| 3:11,41        | Spangl, Jacqueline 88 ÖTB Salzburg 22.02. Wien            |
| 3:13,10        | Kallina, Jacqueline 90 LCC Wien 22.02. Wien               |
| 3:13,64        | Trittner, Tanja 88 IT Burgenland Eisenstadt 22.02. Wien   |
| 3:13,81        | Maldonado, Dunia 87 LCC Wien 22.02. Wien                  |
| 3:15,73        | Wögerbauer, Simone 88 ATSV Linz LA 22.02. Wien            |
| 3:15,75        | Englader, Stefanie 89 PSV Prefa Wels 22.02. Wien          |

■ 50 m HÜRDEN

|                |                                                                  |
|----------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>8,32 Amann, Martina (TS Bregenz-Stadt)</b>                    |
| 7,84           | Amann, Martina 87 TS Bregenz-Stadt 27.02. Dornbirn               |
| 8,04           | Koppitsch, Rose 89 USA Graz 08.02. Schielleiten                  |
| 8,22           | Stelzer, Yvonne 87 LG Montfort 25.01. Dornbirn                   |
| 8,23           | Burtscher, Eva 88 LG Montfort 07.02. Dornbirn                    |
| 8,26           | Sandri, Laura 88 ULC Dornbirn 27.02. Dornbirn                    |
| 8,33           | Polz, Sabrina 89 Union Sparkasse Leibnitz 08.02. Schielleiten    |
| 8,66           | Luger, Melanie 88 ULC Dornbirn 07.02. Dornbirn                   |
| 8,78           | Mandl, Magda 87 Post SV Graz 08.02. Schielleiten                 |
| 8,84           | Großschedl, Vera 88 Union Sparkasse Leibnitz 08.02. Schielleiten |
| 8,86           | Wohlgenannt, Judith 88 ULC Dornbirn 27.02. Dornbirn              |

■ 60 m HÜRDEN

|                |                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>8,90 Waldkircher, Stefanie (KLC)</b>                     |
| 8,98           | Waldkircher, Stefanie 88 LAC Klagenfurt 17.01. Rif          |
| 9,04           | Schwarzenlander, Ulla 87 ATV Feldkirchen 25.01. Feldkirchen |
| 9,34           | Werdenich, Cornelia 87 UNION Salzburg 17.01. Rif            |
| 9,35           | Anderson, Junel 90 IAC Nachhilfe Köll 08.02. Innsbruck      |
| 9,38           | Egger, Cornelia 89 SU Raika Schwaz 08.02. Innsbruck         |
| 9,44           | Sperrer, Lydia 89 ALC Wels 01.02. Rif                       |
| 9,52           | Amann, Martina 87 TS Bregenz-Stadt 27.02. Dornbirn          |
| 9,68           | Schmarl, Carina 87 IAC Nachhilfe Köll 08.02. Innsbruck      |
| 9,69           | Mayer, Julia 88 LAG Genböck Haus Ried 15.02. Linz           |
| 9,75           | Lindenthaler, Andrea 87 UNION Salzburg 17.01. Rif           |

■ HOCHSPRUNG

|                |                                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>1,61 Werdenich, Cornelia (UNION Salzburg)</b>          |
| 1,70           | Waldkircher, Stefanie 88 LAC Klagenfurt 31.01. Rif        |
| 1,67           | Schneider, Marina 90 SK Völs 31.01. Rif                   |
| 1,58           | Stelzer, Yvonne 87 LG Montfort 25.01. Dornbirn            |
| 1,56           | Burtscher, Eva 88 LG Montfort 07.02. Dornbirn             |
| 1,55           | Klinglmayr, Hermine 87 UNION Neuhofen/Krems 31.01. Rif    |
| 1,55           | Schrott, Beate 88 UNION St. Pölten 31.01. Rif             |
| 1,50           | Tonko, Johanna 89 TS Bregenz-Stadt 25.01. Dornbirn        |
| 1,50           | Amann, Martina 87 TS Bregenz-Stadt 25.01. Dornbirn        |
| 1,50           | Engertsberger, Nadine 88 Union Neuhofen/Krems 27.01. Linz |
| 1,50           | Sandri, Laura 88 ULC Dornbirn 27.02. Dornbirn             |
| 1,50           | Luger, Melanie 88 ULC Dornbirn 27.02. Dornbirn            |
| 1,50           | Nigsch, Anna Katherina 88 TS Bludenz 27.02. Dornbirn      |

■ STABHOCHSPRUNG

|                |                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>3,20 Höllwarth, Daniela (LAC Amateure Steyr)</b>   |
| 3,45           | Höllwarth, Daniela 87 LAC Amateure Steyr 03.03. Linz  |
| 3,20           | Sperrer, Lydia 89 ALC Wels 01.02. Rif                 |
| 3,00           | Ausserhuber, Christine 87 Zehnkampf UNION 06.02. Linz |
| 3,00           | Riedl, Angelika 87 LAG Genböck Haus Ried 22.02. Wien  |
| 2,90           | Polz, Sabrina 89 Union Sparkasse Leibnitz 31.01. Rif  |
| 2,80           | Baumgartlinger, Mira 88 UNION Salzburg 23.01. Rif     |
| 2,80           | Praxmarer, Stefanie 87 ASKÖ Urfahr 31.01. Rif         |
| 2,65           | Zeintl, Lisa 88 UNION Neuhofen/Krems 03.03. Linz      |
| 2,60           | Herker, Christina 89 USA Graz 24.01. Schielleiten     |
| 2,40           | Schmarl, Carina 87 IAC Nachhilfe Köll 31.01. Rif      |

■ WEITSPRUNG

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>5,44 Waldkircher, Stefanie (KLC)</b>                      |
| 5,27           | Waldkircher, Stefanie 88 LAC Klagenfurt 15.02. Linz          |
| 5,16           | Schmarl, Carina 87 IAC Nachhilfe Köll 08.02. Innsbruck       |
| 5,12           | Werdenich, Cornelia 87 UNION Salzburg 17.01. Rif             |
| 5,10           | Rümmele, Laura 90 ULC Dornbirn 27.02. Dornbirn               |
| 5,06           | Amann, Martina 87 TS Bregenz-Stadt 25.01. Dornbirn           |
| 5,02           | Lindenthaler, Andrea 87 UNION Salzburg 23.01. Rif            |
| 5,02           | Oberachner, Andrea 89 LG-Pletzer Hopfgarten 25.01. Innsbruck |
| 5,02           | Anderson, Junel 90 IAC-Nachhilfe Köll 25.01. Innsbruck       |
| 5,00           | Schwarzenlander, Ulla 87 ATV Feldkirchen 17.01. Rif          |
| 4,93           | Burtscher, Eva 88 LG Montfort 07.02. Dornbirn                |
| 4,93           | Schneider, Marina 90 SK Völs 08.02. Innsbruck                |

■ DREISPRUNG

|                |                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>10,29 Schneider, Sabrina (ATUS Gmünd)</b>             |
| 10,24          | Gravogl, Marlies 87 UNION St.Pölten 01.02. Rif           |
| 9,93           | Klinglmayr, Hermine 87 UNION Neuhofen/Krems 01.02. Rif   |
| 9,65           | Schneider, Sabrina 87 ATUS Gmünd 01.02. Rif              |
| 9,62           | Schmarl, Carina 87 IAC Nachhilfe Köll 08.02. Innsbruck   |
| 9,45           | Hengster, Marlene 88 LC Tirol Innsbruck 25.01. Innsbruck |
| 9,38           | Fuchs, Sabrina 88 LG-Pletzer Hopfgarten 08.02. Innsbruck |

■ KUGELSTOSS 3 kg

|                |                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------|
| <b>BL 2003</b> | <b>15,05 Siart, Julia (DSG-Wien)</b>                 |
| 13,47          | Lindenthaler, Andrea 87 UNION Salzburg 31.01. Rif    |
| 13,42          | Waldkircher, Stefanie 88 LAC Klagenfurt 31.01. Rif   |
| 12,68          | Feichtner, Anna 89 LC Raiffeisen Kundl 31.01. Rif    |
| 12,50          | Forsthuber, Michaela 87 UNION Salzburg 31.01. Rif    |
| 11,74          | Eberl, Elisabeth 88 Post SV Graz 24.01. Schielleiten |
| 11,26          | Egger, Flora 89 ULC Linz Oberbank 15.02. Linz        |
| 10,83          | Tonko, Johanna 89 TS Bregenz Stadt 27.02. Dornbirn   |
| 10,80          | Riedl, Angelika 87 LAG Genböck Haus Ried 27.01. Linz |
| 10,80          | Pichler, Sandra 89 UNION Neuhofen/Krems 31.01. Rif   |
| 10,65          | Waldhuber, Sandra 87 LG Montfort 27.02. Dornbirn     |

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

# FÜR DEN KAMPFRICHTER

■ STARTKOORDINATOR

In den neuen Wettkampfbestimmungen (IWB 2004, Regel 129) ist die Funktion eines Startkoordinators beschrieben. Diese Aufgabe/Funktion wird bei unseren regionalen und nationalen Wettkämpfen bzw. Meisterschaften durch den Starterobmann (Chefstarter) wahrgenommen.

■ FEHLSTART

Bei dem ersten Fehlstart ist jeder dafür verantwortliche Wettkämpfer mit einem sichtbaren gelben Schild auf dem entsprechenden Bahnkasten zu verwarren. Gleichzeitig sind alle anderen am Lauf teilnehmenden Wettkämpfer durch einen oder mehrere Startordner mit sichtbarem Zeigen einer gelben Karte zu warnen, mit der Folge, dass sie disqualifiziert werden,

wenn sie einen weiteren Fehlstart begehen. Das sichtbare Zeigen der gelben Karte ist auch beim ersten Fehlstart des dafür verantwortlichen Wettkämpfers anzuwenden, wenn Bahnkasten nicht vorhanden sind. Bei weiteren Fehlstarts im selben Lauf ist jeder dafür verantwortliche Wettkämpfer zu disqualifizieren. Dies ist mit dem roten Schild auf dem entsprechenden Bahnkasten oder mit einer roten Karte sichtbar zu zeigen. Beim Fehlstart in einem Lauf des Mehrkampfs ist der dafür verantwortliche Wettkämpfer mit einem gelben Schild auf dem entsprechenden Bahnkasten oder mit einer ihm sichtbaren gelben Karte zu verwarren. Jeder Wettkämpfer, der für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist, ist zu disqualifizieren, was ihm mit einem roten Schild auf dem

entsprechenden Bahnkasten oder mit einer roten Karte sichtbar zu zeigen ist.  
IWB 2004, Regel 130, Punkt 5.

■ STABHOCHSPRUNG

Die Wettkämpfer können die Sprunglatte von der Verlängerung der oberen Innenkante der Stoppwand des Einstichkastens an (Null-Linie) zu jedem Punkt bis zu 80 cm in Richtung Aufsprungkissen verschieben lassen. Achtung: D.h., dass die 40 cm-Veränderung in Richtung Anlaufbahn nicht mehr zur Verfügung steht!  
IWB 2004, Regel 183, Punkt 1.

■ HOCH-/STABHOCHSPRUNG – ÄUSSERE EINFLÜSSE

Wird festgestellt, dass die Sprunglatte durch einen vom Wettkämpfer nicht verursachten Einfluss nicht auf den

Auflegern liegen blieb (z.B. durch einen Windstoß), a) ist dies als gültiger Versuch zu werten, vorausgesetzt, der Wettkämpfer hat beim Überqueren die Sprunglatte nicht berührt, oder b) ist ein neuer Versuch zu gewähren, wenn dies durch irgendeinen anderen Umstand geschah.  
IWB 2004, Regel 181, Punkt 9.

Anfang Mai findet in Wien die Sitzung der Internationalen Regelkommission statt. Dabei werden wieder eine Reihe aktueller Fälle bzw. Regelauslegungen besprochen. Ab März/April wird die Neuauflage des Regelbuchs – IWB 2004 – zur Verfügung stehen.

Siebert Glaser  
ÖLV-Kampfrichterreferent

# ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN FÜR DEN ÖSTERREICHISCHEN CUP DER BUNDESLÄNDER 2004

1. AUSTRAGUNG UND KOMPETENZEN

Der Österreichische Cup der Bundesländer wird vom ÖLV gemäß den Österreichischen Leichtathletik-Wettkampfbestimmungen und der Österreichischen Leichtathletik-Ordnung sowie den Bestimmungen der IAAF einmal jährlich in den Gruppen männliche und weibliche Jugend an zwei Halbtagen ausgeschrieben. Für den Termin des Cups werden keine Auslandsstartgenehmigungen (Ausnahme Gehen und Langstreckenläufe bzw. Sonderregelung der Sportart) erteilt. Bei Aktiven, die aufgrund ihres Leistungsvermögens von ihrem Landesverband für einen Start vorgesehen waren, ihren Start aber nicht wahrnahmen, kann der zuständige Landesverband „... für die Zeit von drei Tagen vor und drei Tagen nach dem betreffenden Bewerb ein Startverbot ...“ im In- und Ausland verhängen (Schutzfrist für Aushellung von Verletzungen und Krankheiten). Im Übrigen gilt sinngemäß der Punkt 1 der Allgemeinen Bestimmungen für die Österreichischen Meisterschaften.

2. BEWERBE

**Männl. Jugend:**  
100m, 300m, 1.000m, 3.000m, 110m Hürden, 300m Hürden, 2.000m Hindernis, Hoch, Stabhoch, Weit, Drei, Kugel (5 kg), Diskus (1,50 kg), Hammer (5 kg), Speer (600 g), 4 x 100m;  
**Weibl. Jugend:**  
100m, 300m, 1.000m, 3.000m, 100m Hürden, 300m Hürden, Hoch, Stabhoch, Weit, Drei, Kugel (3 kg), Diskus (0,75 kg), Speer (600 g), Hammer (3 kg), 4x100m.

3. TEILNAHMEBERECHTIGUNG

Es besteht für alle Landesverbände Teilnahmepflicht. Für den Österreichischen Cup der Bundesländer 2004 gelten keine Mindestleistungen. Die Athlet(innen) sollten jedoch bei einer Teilnahme die jeweiligen Richtwerte, die in den Allgemeinen Bestimmungen

für Österreichische Meisterschaften ausgewiesen wurden, erreicht haben. Ein Start außerhalb der Auswahl eines Landesverbandes ist nicht möglich. In jedem Staffelnbewerb sind pro Bundesland zwei Staffeln startberechtigt. Jede(r) Teilnehmer(in) kann in höchstens drei Bewerben, einschließlich Staffeln, antreten. Die vom Landesverband nominierten Teilnehmer(innen) haben im einheitlichen Dress des Landesverbandes anzutreten oder einheitlich eine Landesverbands-Kennzeichnung zu tragen.

4. NENNUNGEN

Die grundsätzliche Teilnahme des Landesverbandes ist bis zum zweiten der Veranstaltung vorausgehenden Dienstag, das ist der 25. Mai 2004 (Poststempel), an den ÖLV und an den durchführenden Verein oder Landesverband unter Angabe der voraussichtlichen Teilnehmerzahl (getrennt nach männl. und weibl. Jugend) zu melden. Weiters ist dieser Meldung eine unverbindliche namentliche Teilnehmerliste (mit Bewerbungsangabe und Staffelaufstellung) – für die Vorbereitung der Startnummern bzw. für die Medieninformation – beizufügen.

5. STARTNUMMERN

Diese sind landesverbandsweise zu übernehmen (Anzahl aufgrund der vorläufigen Meldung) und vom Landesverbands-Beauftragten auszugeben. Diese Startnummern sind von allen Athlet(innen) gut sichtbar und unverändert in voller Größe – bei einfacher Ausgabe auf der Brust (Ausnahme Hoch- und Stabhochsprung) – vom Betreten bis zum Verlassen der Wettkampfanlage zu tragen. Die Nichteinhaltung dieser Bestimmung kann die Disqualifikation nach sich ziehen.

6. BEWERBSMELDUNG

Alle Landesverbände erhalten ÖLV-Startkarten für jede Teilnehmerin/jeden Teilnehmer und jeden Bewerb, wobei

durch verschiedene Farben nach männlich und weiblich unterschieden wird. Über Wunsch (benötigte Zahl bitte angeben) können diese auch vorher zugesandt werden. Diese sind vollständig (inkl. Startnummer) ausgefüllt bis spätestens 60 Minuten vor Beginn des betreffenden Bewerbes an der Meldestelle abzugeben. Begründete Änderungen sind – wieder mit neuer Startkarte – bis 20 Minuten vor Bewerbsbeginn möglich. Die Staffelmeldungen erfolgen schriftlich auf A-5-Format bis spätestens 60 Minuten vor Beginn der betreffenden Staffeln.

7. VERWENDUNG EIGENER SPORTGERÄTE

Eigene Sportgeräte müssen zu dem vom Veranstalter angegebenen Zeit bei der Sportgeräteabnahme zur Kontrolle und Kennzeichnung abgegeben werden. Nichtgekennzeichnete Geräte dürfen nicht zum Wettkampfsplatz mitgenommen werden. Bei Zuwiderhandeln wird die Disqualifikation ausgesprochen. Eigene Speere müssen anderen Wettkampfteilnehmern nicht zur Verfügung gestellt werden.

8. VOR-, END- UND ZEITLÄUFE

In den Bewerben 100m und 100m- bzw. 110m Hürden finden Vorläufe und B- bzw. A-Endläufe statt. Der Aufstiegsmodus wird vom Technischen Delegierten nach der Anzahl der Vorläufe bestimmt und über den Platzlautsprecher bekannt gegeben. Die Teilnehmer am A-Endlauf besetzen die Plätze 1 bis 6 (oder 8). Die Teilnehmer am B-Endlauf besetzen die Plätze ab 7 bzw. ab 9. Bei Ausscheiden oder Disqualifikation werden keine Punkte vergeben. Athleten aus dem B-Endlauf können nicht auf Plätze des A-Endlaufs vorrücken. In allen übrigen Laufbewerben erfolgen Zeitläufe, wobei die erzielten Zeiten für die Reihung maßgebend sind. Das Setzen der Läufe und Bahnen erfolgt durch den Technischen Delegierten oder dessen Beauftragten.

9. FLACHSPRUNGE UND WÜRFE

In diesen Bewerben haben die acht Besten nach dem Vorkampf drei weitere Versuche.

10. WERTUNG

In jedem Einzel- und Staffelnbewerb werden die besten zwölf Platzierten nach Platzzifferwertung mit 12, 11, 10, 9 usw. bis 1 Punkt bewertet. Bei Ex-aequo-Platzierungen erhält jeder Athlet/jede Athletin die Punkte für diesen Platz. Die Rangfestsetzung der Landesverbände erfolgt durch Summierung der erreichten Punkte.

11. SIEGEREHRUNG

Diese erfolgt nach Abschluss des letzten Bewerbes, getrennt nach männlicher und weiblicher Jugend. Ehrenpreise werden widmungsgemäß vergeben.

12. FINANZIERUNG

Für den Österreichischen Cup der Bundesländer der Jugend werden die im Budget vorgesehenen Geldmittel prozentuell nach der Anreise-Entfernung (Landesverbandsstz zum Austragungsort) auf die Landesverbände verteilt. Vergütet werden bei der männlichen Jugend maximal 20 Teilnehmer, bei der weiblichen Jugend 16 Teilnehmerinnen, wobei die Betreuer inkludiert sind. Die Verrechnung ist aber erst möglich, wenn die anspruchsberechtigten Landesverbände innerhalb von 21 Tagen nach Durchführung die Letztempfängerlisten mit Namen und Unterschrift der ange-tretenen Athlet(innen) an den ÖLV gesandt haben. Bei Fristversäumnis verfällt der Entschädigungsanspruch.

13. HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Der ÖLV, der Veranstalter und der jeweils durchführende Verein bzw. Landesverband übernehmen keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Eigentum, insbesondere nicht für Verletzungen oder Diebstahl. Die Mannschaftsführer sind für das Benehmen der von ihnen betreuten Aktiven verantwortlich.

**PENTEK timing**  
Die Zeit läuft ...



# AMTLICHES

## 97. ORDENTLICHER VERBANDSTAG MÖDLING, 13.03.2004

### DIE WICHTIGSTEN VERBANDSTAG-BESCHLÜSSE:

Die Satzungen des ÖLV wurden an das neue Vereinsgesetz von 2002 sowie an die für Vereine erlassenen Richtlinien des BM für Finanzen angepasst.

Es wurde der „Vereinscup neu“ beschlossen. Austragung ist am 20.5.2004 in Schwechat-Rannersdorf. Folgende Beschlüsse für den Bewerb wurden gefasst:

Alle Vereine, die alle gewerteten Bewerbe besetzen (Männer und/oder Frauen), sind teilnahmeberechtigt

- Alle Vereine, die gewertet werden, erhalten Cuppunkte für den ÖLV-Cup
- Die Punkte berechnen sich aus der Schweizer Punktetabelle 1994 (und werden halbiert)
- Jeder Athlet darf in maximal 3 Einzeldisziplinen und 1 Staffebewerb antreten
- 8 Leistungen aus 6 Disziplinen-Gruppen gelangen je Verein in die Wertung
- Disziplinengruppen: Sprint/Lauf/Hürden/Sprung/Wurf/Staffel
- Bewerbe: 100m/400m/1.000m/3.000m/100mH bzw. 110mH/400mH/Hoch/Stab/Weit/Drei/Kugel/Diskus/Speer/Hammer/4x100m

- Es wurde nochmals darauf hingewiesen, dass lt. Wettkampfbestimmungen bei Österr. Meisterschaften der jeweilige Veranstalter eine Anmeldebestätigung bei der Meldestelle an die Teilnehmer ausgeben hat.
- Der Bewerb 3.000m wurde wieder in das Programm der Jugend-Hallenmeisterschaften aufgenommen.
- Kommt der Bewerb im Rahmen der Staatsmeisterschaften der allgem. Klasse zur Austragung, so sind Athleten der Altersklasse Schüler A nur im Lauf der Jugend startberechtigt.
- Für den Erweiterten Vorstand im Herbst wird ein Antrag für die Aufnahme der Straßenlaufbewerbe über 10km (bzw. 5km im Nachwuchsbereich) in

das Meisterschaftsprogramm für 2005 vorbereitet. Im Zuge dessen werden dann auch ÖLV-Bestenlisten in diesen Bewerben geführt.

Ab 2005 wird auch die Österr. Staatsmeisterschaft im Halbmarathon nicht mehr gemäß dem Turnusplan vergeben, sondern mit Veranstaltergebühr versteigert. Die Vergabekriterien und der Bewerbungstermin werden auf der ÖLV-Homepage bekannt gegeben.

# AUSSCHREIBUNGEN

## ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN 2004 10.000M MÄNNER UND FRAUEN, 4X400M MÄNNER UND FRAUEN,

### ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN 2004 3X800M FRAUEN UND WEIBL. JUGEND, 3X1.000M MÄNNER UND MÄNNL. JUGEND

ZEIT: Samstag, 08. Mai 2004, Beginn: 16.15 Uhr

ORT: Innsbruck-USI

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: TLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: IAC-Nachhilfe Köll

MINDESTLEISTUNGEN: gemäß den Allgemeinen Bestimmungen des ÖLV

(Männer: 33:15,00 / Frauen: 42:00,00)

NENNUNGEN: bis Dienstag, 27. April 2004 (Poststempel)

bzw. Mittwoch, 28. April 2004 (Fax, E-Mail)

grün an den Veranstalter: Peter Frizzi, 6020 Innsbruck, Lindenhof 9, Tel.: 0664/203 02 90, Fax: 0512-5917 1711 E-Mail: peter.frizzi@tgkk.sozvers.at (Büro) oder peter.frizzi@chello.at (privat), 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-Verbandstagsbeschluss 1995 kann die Staffelmeldung an der Meldestelle bis 60 Minuten vor Bewerbsbeginn erfolgen, sofern die Nennung zur Meisterschaft eine namentliche Listung für jede Staffel (max. 6 Namen) enthält.

KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE:

bis Montag, 03. Mai 2004 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

STARTNUMMERAUSGABE: Samstag, 08. Mai 2004 ab 13.30 Uhr – vereinsweise – an der Meldestelle.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Tourismusverband Innsbruck, Burggraben 3, Tel.: 0512/59850, Fax: 0512/598507

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

PRESSEARBEIT: Peter Frizzi, s.o.

ZEITPLAN:

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 16.15 | 3 x 1.000m Männer           |
| 16.35 | 3 x 800m Frauen             |
| 16.50 | 3 x 1.000m 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.

ÖSTERREICHISCHE STAATSMEISTERSCHAFTEN 2004 IM STRASSENGEHEN, 10 KM FRAUEN / 20 KM MÄNNER, ÖSTERR. MASTERS-MEISTERSCHAFTEN IM STRASSENGEHEN 10 KM FRAUEN / 20 KM MÄNNER, ÖSTERR. MEISTERSCHAFTEN IM STRASSENGEHEN 5 KM WEIBL. UND 10 KM MÄNNL. JUNIOREN, ÖSTERR. MEISTERSCHAFTEN IM STRASSENGEHEN 3 KM WEIBL. UND MÄNNL. SCHÜLER VERANSTALTUNG DES INTERNATIONALEN GEHER-MASTERSCUP 2004

ZEIT: Sonntag, 23. Mai 2004, Beginn: 9.00 Uhr

ORT: Wien, 2. Bezirk, Prater Hauptallee

DURCHFÜHRENDER VEREIN: ÖTB Wien

ZEITPLAN:

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |        |        |                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|----------------|
| 09.00 Uhr    | 3 km Straßengehen weibl. und männl. Schüler Österr. Meisterschaft weibl. und männl. Schüler Österr. Gehercup 2004                                                                                                                                                                                                                        |           |        |        |                |
| 09.30 Uhr    | 10 km Straßengehen Frauen und Frauen-Masters Österr. Staatsmeisterschaft und Masters Meisterschaft 10 km Frauen Internationaler Geher-Masterscup Frauen 10 km Österr. Gehercup 2004                                                                                                                                                      |           |        |        |                |
|              | 5 km Straßengehen weibl. Junioren, Frauen-Masters über 60 Jahre (Rahmen) Österr. Meisterschaft weibl. Junioren Internationaler Geher-Masterscup Frauen über 60 Jahre – 5 km Österr. Gehercup 2004                                                                                                                                        |           |        |        |                |
| 11.00 Uhr    | 20 km Straßengehen Frauen und Männer, Männer-Masters Österr. Staatsmeisterschaft und Masters Meisterschaft 20 km Männer Internationaler Masters-Gehercup Männer 20 km Österr. Gehercup 2004                                                                                                                                              |           |        |        |                |
|              | 10 km Straßengehen männl. Junioren, Männer-Masters über 60 Jahre (Rahmen) Internationaler Masters-Gehercup Männer über 60 Jahre – 10 km Österr. Gehercup 2004                                                                                                                                                                            |           |        |        |                |
| 13.40 Uhr    | Zielschluss                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |        |        |                |
| ab 14.00 Uhr | Siegerehrung für alle Bewerbe am Cricket-Platz                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |        |        |                |
|              | Alle Bewerbe sind offen für internationale Teilnehmer                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |        |        |                |
|              | NENNUNGEN FÜR ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN: bis Dienstag, 11. Mai 2004 (Poststempel), grün an den Veranstalter: ÖTB-Wien, c/o Stephan Wögerbauer, 1170 Wien, Geberlgasse 116/12, Tel./Fax: +43/1/485 89 03, E-Mail: stephan.woegerbauer@aon.at, gelb an den ÖLV, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Str. 12.                                      |           |        |        |                |
|              | rosa an den eigenen Landesverband                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |        |        |                |
|              | KONTROLLIERTE NENNUNGEN DER LANDESVERBÄNDE: bis Montag, 17. Mai 2004 (Poststempel) an den technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Str. 12 (rosa)                                                                                                                                                                                    |           |        |        |                |
|              | NENNUNGEN VON AUSLÄNDISCHEN TEILNEHMERN UND FÜR BEWERBE OHNE MEISTERSCHAFTSSTATUS: bis Freitag, 14. Mai 2004 (Poststempel) an Stephan Wögerbauer, s.o.                                                                                                                                                                                   |           |        |        |                |
|              | NENNGELD: Österr. Staatsmeisterschaft, Österr. Meisterschaft Schüler/Junioren: kein Nenngeld.                                                                                                                                                                                                                                            |           |        |        |                |
|              | Österr. Masters-Meisterschaft: € 10,-                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |        |        |                |
|              | Rahmenbewerbe: Erwachsene € 6,- Nachwuchsklasse € 4,-                                                                                                                                                                                                                                                                                    |           |        |        |                |
|              | NACHNENNUNG: bis 1 Stunde vor Start des jeweiligen Bewerbs bei doppeltem Nenngeld, bzw. entsprechend Österr. Leichtathletikordnung.                                                                                                                                                                                                      |           |        |        |                |
|              | WERTUNG: Einzelwertung in allen Bewerben, Mannschaftswertung 20 km Männer. Internationaler Masterscup: Der/die SiegerIn des „Int. Masterscup 2004“ wird durch die Istzeit, korrigiert durch den Altersgrad ermittelt. Durch die daraus entstehende schnellste relative Wertungszeit wird der/die Int. Masterscup SiegerIn 2004 bestimmt. |           |        |        |                |
|              | ALTERSKLASSENEITEILUNG FÜR ÖSTERR. MASTERS-MEISTERSCHAFT UND INTERNATIONALEN MASTERSCUP:                                                                                                                                                                                                                                                 |           |        |        |                |
| Männer       | Frauen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jahrgang  | Männer | Frauen | Jahrgang       |
| M35          | W35                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1965–1969 | M40    | W40    | 1960–1964      |
| M45          | W45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1955–1959 | M50    | W50    | 1950–1954      |
| M55          | W55                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1945–1949 | M60    | W60    | 1940–1944      |
| M65          | W65                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1935–1939 | M70    | W70    | 1930–1934      |
| M75          | W75                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1925–1929 | M80    | W80    | 1924 und älter |

Bei weniger als 3 österr. Teilnehmern in einer Altersklasse sind für den Erhalt der

Medaillen bzw. für den Masterstitel die Medaillenstandards für Frauen und Männer bindend vorgeschrieben und entsprechend zu erreichen. Ausnahme: ab W 55, bzw. M 60: Wertung auch ohne Erreichen der Medaillenstandards bereits ab Teilnahme von 2 österr. Masters. An den österr. Mastersmeisterschaften sind nur jene Athleten startberechtigt, welche beim ÖLV gemeldet sind.

START/ZIEL: Prater Hauptallee (Höhe Marathonweg/Stadionbad)

MELDESTELLE: im Start/Ziel-Bereich

STARTNUMMERAUSGABE: Sonntag, 23. Mai 2004 ab 7.30 Uhr bei der Meldestelle bis spätestens 1 Stunde vor Beginn des jeweiligen Bewerbs

UMKLEIDEMÖGLICHKEIT: Happel-Stadion (250 m von Start und Ziel) LCC-Wien-Center – Sektor C/D

STRECKE: flache, sehr gut asphaltierte Pendelstrecke auf der Praterhauptallee zwischen Meiereistraße und Lusthausstraße. 1 Runde: 2.500 m

3 km: 500 m + 1 Runde

5 km: 2 Runden

10 km: 4 Runden

20 km: 8 Runden

STRECKENREKORD: 50 km Grzegorz Sudol, Polen, 2003, 3.55.40 Std.

PRESSE: Stephan Wögerbauer, s.o.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Jugendgästehaus Wien-Brigittenau des Vereins Wiener Jugendherbergen, 1200 Wien, Friedrich-Engels-Platz 24, Tel.: +43/1/332 82 94 oder 330 05 98, oder Wien Hotels & Wien Info, Tel.: +43/1/24 555.

BESTIMMUNGEN: Die Veranstaltung wird mit Genehmigung des Wiener sowie des Österr. Leichtathletikverbandes durchgeführt. Die Wettkämpfe werden nach den Bestimmungen der IAAF und des ÖLV ausgetragen. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Für Unfälle und Diebstähle übernimmt der Veranstalter keine Haftung.

## ÖSTERREICHISCHER CUP DER BUNDESLÄNDER 2004 – JUGEND

ZEIT: Samstag, 05. Juni 2004, Beginn: 16.30 Uhr

Sonntag, 06. Juni 2004, Beginn: 10.00 Uhr

ORT: Universitäts- und Landessportzentrum Salzburg/Rif, 5400 Hallein, Hartmannweg 4–6, Autobahnabfahrt Salzburg Süd

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: SLV

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

MINDESTLEISTUNGEN: keine

NENNUNGEN: siehe Allgemeine Bestimmungen für den „Österr.Cup der Bundesländer“, bis Dienstag, 25. Mai 2004 an:

SLV, Frau Gertrude Grünwald, 5020 Salzburg, Reimsstraße 7, Fax: 0662/453 703, E-Mail: gertrude.gruenwald@utanet.at und an den ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien; Fax: 01/505 72 88; E-Mail: office@oelv.at

STARTNUMMERAUSGABE: Samstag, 05. Juni 2004, ab 14.00 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: 9m- / 11m-Balken

weibl. Jugend 8m-Strich / 9m-Balken

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

PRESSEARBEIT: Gertrude Grünwald, s.o.

QUARTIERBESTELLUNGEN:

FVV Grödig, Tel.: 06246/73 570, E-Mail: info@groedig.net, www.groedig.net

FVV Anif, Tel.: 06246/723 65, E-Mail: touristinfo@gemeindeanif.at

FVV Hallein, Tel.: 06245/853 94, E-Mail: office@hallein.com, www.hallein.com

Allgemein: www.salzburgerland.com

### ZEITPLAN

Samstag, 05. Juni 2004:

| MÄNNLICHE JUGEND |               |        | WEIBLICHE JUGEND |          |       |
|------------------|---------------|--------|------------------|----------|-------|
| 16.30            | Drei          | Hammer | 100m VL          | Stabhoch | Kugel |
| 17.00            | 100m VL       |        |                  |          |       |
| 17.30            |               |        | 300m Hü ZL       |          |       |
| 17.50            | 300m Hü ZL    |        |                  |          |       |
| 18.00            | Stabhoch      | Kugel  | Drei             | Hammer   |       |
| 18.15            |               |        | 100m EL (A/B)    |          |       |
| 18.30            | 100m EL (A/B) |        |                  |          |       |
| 18.45            |               |        | 3000m            |          |       |
| 19.00            | 3000m         |        |                  |          |       |

Sonntag, 06. Juni 2004:

| MÄNNLICHE JUGEND |            |       | WEIBLICHE JUGEND |        |       |
|------------------|------------|-------|------------------|--------|-------|
| 10.00            | 2000m Hi   | Hoch  | Diskus           | Weit   | Speer |
| 10.15            |            |       | 100m Hü ZL       |        |       |
| 10.40            | 110m Hü ZL |       |                  |        |       |
| 11.00            |            |       | 300m ZL          |        |       |
| 11.30            | 300m ZL    |       |                  |        |       |
| 11.50            | Weit       | Speer | Hoch             | Diskus |       |
| 12.00            |            |       | 1000m ZL         |        |       |
| 12.20            | 1000m ZL   |       |                  |        |       |

|       |           |              |
|-------|-----------|--------------|
| 12.45 |           | 4x100m ZL    |
| 13.00 | 4x100m ZL |              |
| 13.30 |           | SIEGEREHRUNG |

### SPRUNGHÖHEN:

Männliche Jugend:

Hoch: 1,60, 1,65, 1,70, 1,75, 1,80, 1,83, 1,86 usw. je 3 cm

Stabhoch: 3,00, 3,20, 3,40, 3,60, 3,70, 3,80 usw. je 10 cm

Weibliche 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

## ÖSTERREICHISCHE SCHÜLER-B-MEHRKAMPF-MEISTERSCHAFT 2004

ÖLV 5-KAMPF – 60M HÜRDEN, 75 M, VORTEX, HOCH, 1200 M CROSS

ZEIT: Donnerstag, 10. Juni 2004, Beginn: 10:30 Uhr

ORT: Freizeitzentrum Städtisches Bad, Leibnitz

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: STLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: UNION Sparkasse Leibnitz

NENNUNGEN: bis Freitag, 4. Juni 2004 (Poststempel) bzw. bis Montag, 7. Juni 2004 (Fax, E-Mail): grün an den Veranstalter: UNION Sparkasse Leibnitz,

Reinhold Heidinger, Quergasse 2, 8430 Leibnitz, FAX: 03452-855 21\*27, E-Mail: reinhold.heidinger@heidinger-schwarzl.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

STARTBERECHTIGT: Weibliche und männliche Schüler der Jahrgänge 1991–1993, die beim ÖLV gemeldet sind

WERTUNG: Einzelwertung und Teamwertung für Vereinstams (3 AthletInnen) weiblich und männlich. Die besten 3 eines Vereines werden für das erste Team herangezogen, dann die nächstbesten drei, etc. Die Teams müssen daher nicht vorher nominiert werden.

WETTKAMPFSPEZIFIKA: 60 m Hürden: 4 Hürden-Höhe 64 cm-Anlauf 13,00 m-Abstand 11,50 m, Vortex:180g – 3 Versuche nacheinander – Messung wie Speerwurf. Hoch: wenn nötig jeweils 2 Anlagen, Anfangshöhe 0,90, 0,98, 1,05,dann alle 5 cm

1.200 m Cross: 600 m Runde – ebenes Gelände mit kurzen Anstiegen

ZEITPLAN – vorläufig:

|                |                 | MÄNNL. SCHÜLER B | WEIBLICHE SCHÜLER B |
|----------------|-----------------|------------------|---------------------|
| Rahmenprogramm |                 |                  |                     |
|                | 10:00           | Vortex           | 60 m Hürden         |
| 10:00          | Stabhoch Frauen |                  |                     |
|                | 10:45           |                  | Hoch                |
| 11:00          | 60m Hürden      |                  |                     |
| 11:45          | 75m             |                  |                     |
| 12:30          | Hoch            | 75m              |                     |
| 13:00          |                 |                  |                     |
| 13:00          | Stabhoch Männer |                  |                     |
| 13:15          |                 | Vortex           |                     |
| 13:30          |                 |                  |                     |
| 14:15          |                 | 1.200m Cross     |                     |
| 14:30          | 1.200m Cross    |                  |                     |
| 15:00          |                 | Siegerehrungen   |                     |

ANREISE: von Norden über die Autobahn A9, Abfahrt Leibnitz, ab hier Wegweiser am Veranstaltungstag, von Westen über die Sulmtal-Bundesstrasse B74 bis Kaindorf, dann Richtung Süden, ebenfalls Wegweiser, Zufahrtsplan im Internet, www.unionleibnitz.at

GARDEROBEN UND DUSCHEN: Bundesschule Klostersgasse (BG-BRG, HAK) östlich des Stadions

MELDESTELLE: Sporthaus im Stadion

STARTNUMMERAUSGABE: nur vereinsweise bei der Meldestelle: am Vortag des Wettkampfes 15:00 bis 20:00 Uhr, am Wettkampftag 8:00 bis 9:00 Uhr

HAFTUNG: Veranstalter und Sportanlagenbetreiber haften nicht für Schäden an Personen und Eigentum. Dies gilt auch für abhanden gekommene Kleidungsstücke oder andere Gegenstände.

QUARTIERBESTELLUNGEN: Tourismusverband Leibnitz – Wagna-Kaindorf/S – Seggauberg, Sparkassenplatz 4, 8430 Leibnitz, +43(0)3452/76811, www.leibnitz.info

HOMEPAGE: www.stlv.at, www.unionleibnitz.at

## INTERNATIONALE ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN DER MASTERS 2004

ZEIT: Samstag, 19. Juni 2004, Beginn, 11.00 Uhr

Sonntag, 20. Juni 2004, Beginn, 10.00 Uhr

ORT: Pinkafeld

DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND: BLV

DURCHFÜHRENDER VEREIN: SV HTBL Pinkafeld/HSV Pinkafeld

KONTAKTADRESSE: SV HTBL Pinkafeld, Mag. Adolf Judt, 7423 Pinkafeld, Meierhofplatz 1 Tel. 0664/443 24 10 od. +43(0)3357/424 91; Fax: +43(0)3357/42491-115, E-Mail: adolf.judt@htlpinkafeld.at

QUARTIER/ZIMMERBESTELLUNG: Stadtgemeinde Pinkafeld, 7423 Pinkafeld, Hauptplatz 1 Tel.: 03357/4351-0, www.pinkafeld-online.at

Internat an der HTBL Pinkafeld, +43 (0)3357/46274-0; E-Mail: internat@htlpinkafeld.at, Stadthotel Pinkafeld, Tel. +43 (0)3357/43335 (Fax: DW 35); E-Mail:



stadthotel-pinkafeld@aon.at

**NENNUNG/ANMELDUNG:** SV HTBL Pinkafeld, 7423 Pinkafeld, Meierhofplatz z.Hd. Mag. Judt an obige Kontaktadresse, Fax oder E-Mail bis spätestens 08. Juni 2004 mit Angabe von Namen, Verein, Bewerb(e) und Bestleistung(en)

**NACHNENNUNGEN:** bis spätestens 1 Stunde vor Beginn des Bewerbes möglich!

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

**NENNGELD:** € 7,50 je Bewerb. Das Nenngeld ist zu überweisen an: SV HTBL

Pinkafeld, Volksbank Südburgenland, BLZ 49220 – KtoNr. 30251780000

Jede nicht bezahlte Nennung gilt als Nachnennung!

Zahlungen müssen bis 17. Juni 2004 eingegangen sein. Einzahlungsbelege bitte vorweisen!

Ausländische Teilnehmer zahlen in Euro bei der Abholung der Startnummer bei der Meldestelle im Dolomitenstadion.

Nachnennungen: € 11,- für den ersten Bewerb, jeder weitere Bewerb € 7,50

**STARTNUMMERAUSGABE:** Samstag, 19. Juni 2004, ab 09.00 Uhr bei der Meldestelle

**ANLAGE:** Vollkunststoffanlage mit 6 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 Athleten/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, 19. Juni 2004 |              |              |              |              |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 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       |
| 13:20                  |              | 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, 20. Juni 2004 |            |          |             |                |
|------------------------|------------|----------|-------------|----------------|
| 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, 19. Juni 2004 |              |              |              |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|
| 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 | 3000 m Gehen | 3000 m Gehen |
| 15:00                  | Hoch         |              |              |
| 15:30                  |              | Kugel        |              |
| 16:15                  | Diskus       |              |              |
| 17:00                  |              | Diskus       |              |
| 18:00                  |              |              | Diskus       |
| 19:30                  | 5000 m       | 5000 m       | 5000 m       |

| Sonntag, 20. Juni 2004 |            |         |             |
|------------------------|------------|---------|-------------|
| Zeit                   | W 35/40/45 | W 50/55 | W 60/65/70+ |
| 10:30                  | Speer      | Speer   |             |
| 11:15                  | 1500 m     | 1500 m  | 1500 m      |
| 11:20                  | Weit       |         | Speer       |
| 12:10                  |            | Weit    |             |
| 13:00                  | 200 m      | 200 m   | 200 m W 60  |

Zeitplanänderungen sind dem Veranstalter vorbehalten!

**ÖSTERREICHISCHE SCHÜLERMEISTERSCHAFTEN 2004**

**ÖSTERREICHISCHE JUNIORENMEISTERSCHAFTEN 2004**

**ZEIT:** Samstag, 26. Juni 2004, Beginn: 13.30 Uhr

Sonntag, 27. Juni 2004, Beginn: 09.30 Uhr

**ORT:** Ried im Innkreis

**DURCHFÜHRENDER LANDESVERBAND:** OÖLV

**DURCHFÜHRENDER VEREIN:** LAG Genböck Haus Ried

**BEWERBE:** siehe Allgemeine Bestimmungen des ÖLV

**MINDESTLEISTUNGEN:**

nur im Weitsprung: männliche Schüler: 5,30 m

weibliche Schüler: 4,65 m

**NENNUNGEN:** bis Dienstag, 15. Juni 2004 (Poststempel) bzw. bis Mittwoch, 16. Juni 2004 (Fax, E-Mail), • grün an den Veranstalter, fam.moshhammer@utanet.at, Tel.: 0699/11 35 01 28, Tel. + Fax: 07752/80480, • 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, 21. Juni 2004 (Poststempel) an den Technischen Delegierten des ÖLV, Prinz-Eugen-Straße 12, 1040 Wien (rosa)

**STARTNUMMERAUSGABE:** Samstag, 26. Juni 2004, ab 11.30 Uhr

**MELDESTELLE:** an der im Stadion gekennzeichneten Stelle

**BEWERBSMELDUNG:** persönlich bis 60 Minuten vor Beginn des jeweiligen Bewerbes

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.

**PRESEARBEIT:** Wolfgang Moshhammer fam.moshhammer@utanet.at

**QUARTIERBESTELLUNGEN:** Tourismusbüro, 4910 Ried, Kapuzinerberg 8, Tel.: 07752/851 80 Fax: +20, www.ried.at, E-Mail: tourismus@ried.com, Handy: 0664/231 45 52

**ZEITPLAN:**

| Samstag |                |                |                 |                   |
|---------|----------------|----------------|-----------------|-------------------|
| Zeit    | männl. Schüler | weibl. Schüler | männl. Junioren | weibl. Junioren   |
| 13:30   | Stabhoch       |                |                 | 400 m HÜ ZL, Stab |
| 13:45   |                |                | 400 m HÜ ZL     |                   |
| 14:00   | Weit, Diskus   | 100 m VL       | Kugel           |                   |
| 14:30   | 100 m VL       |                |                 |                   |
| 15:00   |                | Diskus         |                 | 100m VL           |
| 15:10   |                | Weit           | 100m VL         |                   |
| 15:25   |                | 100m Zwl       |                 |                   |
| 15:35   | 100m Zwl       |                |                 | Diskus            |
| 15:45   |                |                |                 | 100m Zwl          |
| 16:00   |                |                | 100m Zwl, Stab  |                   |
| 16:10   |                |                | 100 m EL, Kugel |                   |
| 16:25   | 100m EL        |                |                 |                   |
| 16:35   |                |                |                 | 100m EL           |
| 16:50   |                |                | 100m EL         |                   |
| 17:00   |                |                | Diskus          | 800m ZL, Weit     |
| 17:15   |                |                | 800m ZL         | Kugel             |
| 17:30   |                |                | 2000m EL        |                   |
| 17:50   | 2000m EL       |                |                 |                   |

|       |              |              |              |
|-------|--------------|--------------|--------------|
| 18:00 | Kugel        | Stabhoch     | Weit         |
| 18:10 |              | 4 x 100 m ZL |              |
| 18:20 | 4 x 100 m ZL |              |              |
| 18:30 |              |              | 4 x 100 m ZL |
| 18:40 |              |              | 4 x 100 m ZL |
| 18:50 |              |              | 5000 m EL    |
| 19:15 |              |              | 5000 m EL    |

| Sonntag |                |                   |                    |                 |
|---------|----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Zeit    | männl. Schüler | weibl. Schüler    | männl. Junioren    | weibl. Junioren |
| 09:30   | Hoch, Hammer   | 80 m HÜ VL, Speer |                    | Dreisprung      |
| 10:00   | 100 m HÜ ZL    |                   |                    |                 |
| 10:20   |                | Hoch              |                    | 100m Hü ZL      |
| 10:35   |                | 80 m HÜ ZWL       | Speer              | Hammer          |
| 10:50   |                |                   | 110m Hü ZL         |                 |
| 11:00   |                |                   |                    | 2000 m Hi EL    |
| 11:15   |                |                   | 3000 m Hi EL, Drei |                 |
| 11:25   | Speer          |                   |                    | Hoch            |
| 11:30   |                |                   |                    | 200m ZL         |
| 11:45   |                | Hammer            | 200m ZL            |                 |
| 12:00   |                | 80m Hü EL         |                    |                 |
| 12:20   | 800m ZL        |                   |                    |                 |
| 12:30   |                |                   | Hoch, Hammer       | Speer           |
| 12:45   |                | 800m ZL           |                    |                 |
| 13:00   |                |                   |                    | 400m ZL         |
| 13:10   |                |                   | 400m ZL            |                 |
| 13:20   |                |                   |                    | 1500 m EL       |
| 13:30   |                |                   | 1500 m EL          |                 |

**SPRUNGHÖHEN:** Männliche 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  
Weibliche Junioren:  
Hoch: 1,45, 1,50, 1,55, 1,60, 1,64, 1,67 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 2,20, 2,40, 2,60, 2,70 usw. je 10 cm  
Männliche 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  
Weibliche Schüler:  
Hoch: 1,35, 1,40, 1,45, 1,50, 1,55, 1,58 usw. je 3 cm  
Stabhoch: 2,00, 2,20, 2,30 usw. je 10 cm



# STADION-TERMINE 2004

|                                                                  |                      |                                                             |                    |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| 03.04. European 10.000 m Challenge                               | Maribor/SLO          | 15./16.05. 2. Aufbaumeeting, Mehrkampfmeeting               | Linz               |
| 17.04. 1. ULC-Aufbaumeeting                                      | Linz                 | 15./16.05. Int. Innsbrucker Stadtmeisterschaften            | Innsbruck          |
| 17./18.04. Nachwuchs-Mehrkampf                                   | St. Pölten           | 16.05. Vienna City Marathon                                 | Wien               |
| 18.04. OMV Linz Marathon (mit ÖSTM)                              | Linz                 | 16.05. Meeting                                              | Wien-Stadlau       |
| 18.-24.04. Straßenlauf und Geher-Weltmeisterschaften der Masters | Manukau-Auckland/NZL | 18.05. Cricket-Meeting                                      | Wien               |
| 22.04. 1. Abendmeeting                                           | St. Pölten           | 18.05. 2. STLV-Abendmeeting                                 | Graz               |
| 22.04. 1. SVS-Aufbaumeeting                                      | Schwechat            | 19.05. Donaumeeting                                         | Ottensheim         |
| 23.04. Mösle-Bahneröffnung                                       | Götzis               | 19.05. Hammerwurf-Qualifikationsmeeting                     | Hainfeld           |
| 24.04. WLV-Staffelmeisterschaften                                | Wien-Cricket         | 20.05. Österr. Vereinsmeisterschaft                         | Schwechat          |
| 24.04. Offene TLV-Mannschaftsmeisterschaften                     | Innsbruck            | 20.05. Jedermann-Siebenkampf                                | Wien               |
| 24.04. KSV-Wienstrom-Meeting                                     | Wien                 | 20.05. Sprintermeeting                                      | Lauterach          |
| 24.04. Läufermeeting                                             | Leoben               | 20.05. Narzissenfestmeeting                                 | Obertraun          |
| 24.04. Int. Läuferfest                                           | Freiassing/GER       | 22.05. Raiba-Nachwuchsmeeeting                              | Lochau             |
| 25.04. Int. ASKÖ-Eröffnungsmeeting                               | Linz                 | 22./23.05. NÖLV-Schüler- und Juniorenmeisterschaften        | St. Pölten         |
| 25.04. ÖÖLV-Langstaffel- u. Hindernismeisterschaft               | Linz                 | 22./23.05. ÖÖLV-Schüler- und Juniorenmeisterschaften        | Ebensee            |
| 27.04. 1. SVS-Wurfmeeting                                        | Schwechat            | 22./23.05. STLV-Jugend- und Schüler B-Meisterschaften       | Kapfenberg         |
| 29.04. 2. SVS-Aufbaumeeting                                      | Schwechat            | 22./23.05. WLV-Schüler- und Juniorenmeisterschaften         | Balgach/SUI        |
| 30.04. KLV-10.000 m-Meisterschaften                              | Villach              | 22./23.05. VLV-Mehrkampfmeisterschaften, Mehrkampfmeeting   | Feldkirchen        |
| 01.05. Nachwuchsmeeting                                          | Hörbranz             | 23.05. Int. KLV-Mehrkampf- und 5.000 m-Meisterschaften      | Wien-Prater        |
| 01.05. Union-Landesmeisterschaften                               | St. Pölten           | 23.05. Österr. Geher-Staatsm. (20 km M/10 km F/Jun/Sch)     | Wels               |
| 01./02.05. Geher-Weltcup                                         | Naumburg/GER         | 24.05. Hettlage Laufolympiade (Finale)                      | Graz               |
| 02.05. NÖLV-Halbmarathon                                         | Hainburg             | 25.05. 3. STLV-Abendmeeting                                 | St. Pölten         |
| 02.05. STLV-Halbmarathon                                         | Mariazell            | 27.05. 3. Abendmeeting                                      | Wien               |
| 02.05. 18. LA-Frühjahrsmeeting                                   | Wels                 | 27.05. WLV-Hindernismeisterschaften                         | Magglingen/SUI     |
| 02.05. Bahneröffnung                                             | Feldkirch-Gisingen   | 29.05. Wurf-Länderkampf AUT-SUI-???                         | Leibnitz           |
| 02.05. Hammerwurf-Qualifikationsmeeting                          | Neuhofen             | 29./30.05. Int. HYPO-BANK Mehrkampfmeeting (IAAF Permit)    | Götzis             |
| 02.05. 1. STYRIAN Golden 4-Meeting                               | Leibnitz             | 30.05. Int. Olympic-Meeting für (Jug/Junioren/U-23)         | Schwechat          |
| 06.05. 2. Abendmeeting                                           | St. Pölten           | 30.05. 15. ATSV-Springermeeting                             | Innsbruck          |
| 07.05. Werfermeeting                                             | Gratkorn             | 30.05. Manfred Gonner Gedenkmeeting (Masters)               | Höchst             |
| 08.05. NÖ Schüler-Cup                                            | Schwechat            | 02.06. 2. Frühjahrsmeeting                                  | Waidhofen          |
| 08.05. IBL-Länderkampf                                           | Bregenz              | 03.06. 3. Abendmeeting                                      | St. Pölten         |
| 08.05. Nachwuchsmeeting                                          | Fußbach              | 05.06. Jun/U23-Länderkampf AUT-Baden-Württemberg-Bayern-SUI | Bern/SUI           |
| 08.05. Sprint- und Sprungmeeting                                 | Reutte               | 05./06.06. ZIELPUNKT-Zehnkampf (Jedermann-Zehnkampf)        | Südstadt           |
| 08.05. Int. MLG-Springermeeting                                  | Mürzzuschlag         | 05./06.06. Pentathlon-Europameisterschaft                   | Wels               |
| 08.05. Österr. 10.000 m- und Staffel-Staatsmeisterschaften       | Innsbruck            | 05./06.06. Österr. Cup der Bundesländer (Jugend)            | Hallein-Rif        |
| 11.05. Cricket-Meeting                                           | Wien                 | 06.06. Österr. Berglauf-Staatsmeisterschaften               | Bludenz            |
| 11.05. 2. SVS-Wurfmeeting                                        | Schwechat            | 06.06. Int. VLV-Mastersmeisterschaften                      | Bludenz            |
| 11.05. 1. STLV-Abendmeeting                                      | Graz                 | 08.06. Cricket-Meeting                                      | Wien               |
| 12.05. 1. Frühjahrsmeeting                                       | Waidhofen            | 09.-12.06. Int. VLV-Meisterschaften                         | Feldkirch-Gisingen |
| 12.05. Raiffeisen Schülersporttag                                | Feldkirch-Gisingen   | 10.06. Österr. Mehrkampf-Meisterschaften (Schüler B)        | Leibnitz           |
| 13.05. 3. SVS-Aufbaumeeting                                      | Schwechat            | 10.06. 25. Hippolytpokalmeeting                             | St. Pölten         |
| 14.05. 1. ULC-Schülermehrkampf                                   | Linz                 | 10.06. NÖLV-Hindernismeisterschaften                        | St. Pölten         |
| 14./15.05. Offene SLV-Jugendmeisterschaften                      | Salzburg             | 12./13.06. LANDESMEISTERSCHAFTEN                            |                    |
| 15.05. Bahneröffnung                                             | Salzburg             | 18.06. 2. ULC-Schülermehrkampf                              | Linz               |
| 15.05. 2                                                         |                      |                                                             |                    |



|            |                                              |                  |
|------------|----------------------------------------------|------------------|
| 19.06.     | 3. STYRIAN Golden 4-Meeting                  | Kapfenberg       |
| 19./20.06. | Europacup (Männer 1. Liga, mit Österreich)   | Istanbul/TUR     |
|            | Europacup (Frauen 2. Liga, mit Österreich)   | Reykjavik/ISL    |
|            | Österr. Meisterschaften der Masters          | Pinkafeld        |
| 21.-24.06. | ALPE-ADRIA Jugendspiele                      | Rijeka/CRO       |
| 22.06.     | Cricket-Meeting                              | Wien             |
| 26./27.06. | Österr. Junioren- und Schülermeisterschaften | Ried im Innkreis |
| 26.06.     | Int. VLV-Hammerwurfmeisterschaften           | Dornbirn         |
| 29.06.     | Cricket-Meeting                              | Wien             |

**LAUFTERMINE MÄRZ BIS JUNI 2004**

■ MÄRZ

|     |                                       |                    |                      |
|-----|---------------------------------------|--------------------|----------------------|
| 27. | Cafe FALK-Lauf                        | 01 / 53 21 497     | Wien-Donauinsel      |
| 27. | 24. St. Veiter Straßenlauf            | 0 27 63 / 23 63    | St. Veit/Gölsen      |
| 27. | 4. Harabruckteich-Lauf                | 0650 / 90 00 127   | Gmünd                |
| 27. | Pillichsdorfer Laufnachmittag         | 0676 / 520 89 16   | Pillichsdorf         |
| 27. | 3. Schwarzacher Frühlingsslauf        | 0 64 15 / 62 41    | Schwarzach im Pongau |
| 27. | 6. Int. Aschauer Berglauf             | 0 33 57 / 42 262   | Aschau               |
| 27. | Kastner & Öhler-Halbmarathon          | 0 43 52 / 37 643   | Wolfsberg            |
| 28. | Jubiläums-Halbmarathon                | 01 / 720 28 00     | Wien-Prater          |
| 28. | Yokohama Halbmarathon                 | 01 / 698 80 02     | Wien-Donaupark       |
| 28. | 28. Frühjahrs-Waldlauf                | 0 22 66 / 80 650   | Korneuburg           |
| 28. | 13. Int. Intersport EYBL Halbmarathon | 0 72 42 / 25 828   | Wels                 |
| 28. | 16. Murpromenaden-Halbmarathon        | 0316 / 71 79 44    | Graz                 |
| 28. | 2. Thermenlauf                        | 0463 / 58 00 - 406 | Villach              |

■ APRIL

|     |                                     |                     |                   |
|-----|-------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 3.  | Bisamberglauf                       | 01 / 606 95 87      | Wien-Strebersdorf |
| 3.  | 2. Raabser Stadtlaf                 | 0664 / 50 28 357    | Raabs/Thaya       |
| 3.  | 1. run & walk into the spring       | 0664 / 240 61 46    | Aspang Markt      |
| 4.  | Rund um den Wienerwaldsee           | 0 22 31 / 62 241    | Purkersdorf       |
| 4.  | Rosatzter Halbmarathon              | 0699 / 12 30 36 51  | Rosatz            |
| 4.  | 5. Fischamender Stadtlaf            | 0664 / 132 29 92    | Fischamend        |
| 4.  | 5. Traisner Frühlingsslauf          | 0 27 62 / 64 734    | Traisen           |
| 12. | 22. Melker Osterlauf                | 0676 / 890 980 55   | Melk              |
| 12. | 9. Eferdinger Stadtlaf              | 0 72 77 / 29 32     | Eferding          |
| 12. | Vöcklataler Volkslauf               | 0 76 82 / 39 513    | Vöcklmarkt        |
| 12. | 13. Int. Pinkafelder Stadtlaf       | 0 33 57 / 43 242    | Pinkafeld         |
| 17. | 22. Franz-Birnbaumer-Gedenklaf      | 0 26 27 / 47 204    | Seebenstern       |
| 17. | Frühjahrs-Waldlauf                  | 0 22 12 / 21 26     | Orth/Donau        |
| 17. | 18. Payerbacher Frühlingsslauf      | 0 26 65 / 22 203    | Payerbach         |
| 17. | 4. Schlossberg-Stiegenlauf          | 0316 / 80 63 - 4808 | Graz              |
| 18. | WIEN ENERGIE Halbmarathon           | 01 / 53 21 497      | Wien-Donauzentrum |
| 18. | Gänserndorfer Stadtlaf              | 0 22 82 / 48 43     | Gänserndorf       |
| 18. | 2. Marktviertellaf                  | 0664 / 475 88 10    | Vösendorf         |
| 18. | 3. Waschberg-Crosslauf              | 0 22 66 / 63 455    | Leitzersdorf      |
| 18. | 3. OMV Linz Marathon (mit ÖSTM)     | 0732 / 60 34 12     | Linz              |
| 18. | 4. Int. Unterberger-Halbmarathon    | 0664 / 220 84 98    | Bludenz           |
| 18. | 10. Int. Kirschblüten-Panorama-Lauf | 0650 / 60 01 001    | Purbach/See       |
| 22. | Nestlé Austria Schullaf             | 01 / 698 80 02      | Klagenfurt        |
| 24. | 16. Zwertler Stadtlaf               | 0 28 22 / 53 901    | Zwertl            |
| 24. | Kremser Berglauf auf die Schwarzalm | 0699 / 12 30 36 51  | Krems             |
| 24. | 7. Sparkassen-Stadtlaf              | 0 27 64 / 67 834    | Hainfeld          |
| 24. | 20. Int. Sparkassen-Stadtlaf        | 0664 / 24 27 753    | Waidhofen/Ybbs    |
| 24. | 17. Int. 3-Brückenlauf              | 0732 / 77 48 63     | Linz              |
| 24. | 19. Bruckmühler Geländelauf         | 0 76 76 / 66 86     | Bruckmühl         |
| 24. | Brixlegg Marktlauf                  | 0 53 37 / 93 644    | Brixlegg          |
| 25. | 7. Wiener Feuerwehrlauf             | 0676 / 340 15 16    | Wien-Prater       |
| 25. | Guntramdsorfer Frühlingsslauf       | 0 22 36 / 54 410    | Guntramdsdorf     |
| 25. | 1. Teesdorfer Frühlingsslauf        | 0 22 53 / 80 540    | Teesdorf          |
| 25. | Int. Salzburg Marathon              | 0662 / 45 11 243    | Salzburg          |
| 25. | 2. Kufsteiner Running Weekend       | 0676 / 87 69 30 350 | Kufstein          |
| 25. | Dolomitenrun                        | 0 48 52 / 63 953    | Lienz             |
| 25. | ENERGY-RUN 2004                     | 0 26 82 / 705 710   | Eisenstadt        |
| 25. | 22. Grazer Merkur-Volkslauf         | 0664 / 280 12 11    | Graz              |
| 25. | 3. Triebener Straßenlauffest        | 0 36 15 / 33 60     | Trieben           |
| 25. | 1. Speed-10er                       | 0664 / 43 52 743    | Krieglath         |
| 30. | Businesslauf                        | 0 21 77 / 22 27     | Podersdorf am See |
| 30. | 21. Sparkassen-Citylauf             | 0 43 52 / 37 643    | Wolfsberg         |

■ MAI

|    |                                    |                        |                 |
|----|------------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1. | 4. Leobersdorfer Brückenlauf       | 0 22 56 / 62 396       | Leobersdorf     |
| 1. | 3. Stadlerlauf „Powercup“          | 0 22 49 / 32 67        | Groß-Enzersdorf |
| 1. | 10. Falkensteiner Berggerichtslauf | 0 25 54 / 88 640       | Falkenstein     |
| 1. | 18. Frühlingsslauf (Bahnläufe)     | 0664 / 361 40 28       | Vösendorf       |
| 1. | Loosdorfer Mailaf                  | 0664 / 62 95 007       | Loosdorf        |
| 1. | 1. Neue-Heimat Gartenstadtlaf      | 0732 / 22 33 22        | Puchenau        |
| 1. | 15. Kremstallaf                    | 0664 / 43 66 429       | Neuhofen/Krems  |
| 1. | 19. Stadtlaf                       | 0650 / 27 64 307       | Mattighofen     |
| 1. | 7. Ritzinger Tintfasslauf          | 0664 / 16 47 391       | Ritzing         |
| 1. | 4. Mörbischer Laufsporttag         | 0676 / 30 33 451       | Mörbisch        |
| 1. | 4. Bad Blumauer Lauffestival       | 0 33 83 / 51 00 - 9402 | Bad Blumau      |
| 1. | 16. KSV-ECE Straßenlauf            | 0 38 62 / 23 88 235    | Kapfenberg      |

|       |                                       |                        |                       |
|-------|---------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1.    | WelschLauf Südstieiermark             | 0676 / 33 83 540       | Wies-Ehrenhausen      |
| 2.    | ONE Run                               | 0800 / 699 899         | Wien-Prater           |
| 2.    | 3. Florian Berndl-Crosslauf           | 0 22 62 / 62 000 - 13  | Bisamberg             |
| 2.    | Donau-Halbmarathon                    | 0664 / 50 14 924       | Hainburg              |
| 2.    | Hinterbrühl Crosslauf                 | 0699 / 12 30 36 51     | Hinterbrühl           |
| 2.    | 17. Alfred-Vogel-Gedenklaf            | 0664 / 270 92 18       | Pottenbrunn           |
| 2.    | 12. Schwertberger Volkslauf           | 0699 / 122 70 237      | Schwertberg           |
| 2.    | 18. Int. Hallstättersee-Rundlauf      | 0664 / 43 55 447       | Hallstatt             |
| 2.    | 16. Int. Mariazellerland-Halbmarathon | 0 38 82 / 21 48        | Mariazell             |
| 2.    | Sonnenlauf                            | 0650 / 300 52 21       | St. Veit/Glan         |
| 5.    | Frauen Fun Run                        | 01 / 713 87 86         | Wien-Prater           |
| 6.    | Nestlé Austria Schullaf               | 01 / 698 80 02         | Salzburg              |
| 7.    | 4. Wachauer Firmen-Staffellauf        | 0 27 32 / 82 853       | Krems                 |
| 8.    | 12. Matzner Straßenlauf               | 0 22 89 / 31 83        | Matzen                |
| 8.    | 14. Zöberner Ortslauf                 | 0 26 42 / 510 71       | Zöbern                |
| 8.    | 24. Horner Stadtlaf                   | 0 29 82 / 38 472       | Horn                  |
| 8.    | 11. Steyrtallaf                       | 0664 / 16 29 690       | Aschach/Steyr         |
| 8.    | Lauf Entlang der Aist                 | 0 72 36 / 37 36        | Pregarten             |
| 8.    | 9. Ritzenseelauf                      | 0 65 82 / 73 851       | Saalfelden            |
| 8.    | Hopsi Hopper Kinderlauf               | 0 65 66 / 74 29        | Mühlbach              |
| 8.    | 20. Marktlauf „Quer durch Wattens“    | 0 52 24 / 54 875       | Wattens               |
| 8.    | 3. Österreichischer Survivalrun       | 0 55 72 / 51 725       | Dornbirn              |
| 8.    | 14. Angerer Volkslauf                 | 0 31 75 / 28 16        | Anger                 |
| 8.    | Hartberglauf                          | 0 33 32 / 66 656       | Hartberg              |
| 8.    | 4. int. VIA IULIA AUGUSTA Lauf-Event  | 0 47 15 / 30 519       | Kötschach-Mauthen     |
| 8./9. | 4. Klopeiner See 24-/6-/1-Stundenlauf | 0 42 39 / 21 33        | Unterburg             |
| 9.    | LCC-Praterlauf & Kinderläufe          | 01 / 720 28 00         | Wien-Prater           |
| 9.    | Kleinwalsertaler Frühlingsslauf       | 0 55 17 / 30 127       | Hirschegg             |
| 13.   | Nestlé Austria Schullaf               | 01 / 698 80 02         | Innsbruck             |
| 13.   | 4. Businessmarathon Schwarzsee/Graz   | 0316 / 80 63 - 4808    | Unterpemstatten       |
| 14.   | Nestlé Austria Schullaf               | 01 / 698 80 02         | Dornbirn              |
| 15.   | Traisenerlauf                         | 0 27 42 / 88 58 38     | Wilhelmsburg          |
| 15.   | Marktlauf                             | 0 74 79 / 74 33        | Ardayger              |
| 15.   | 20. Int. Oberbank-Meile und Stadtlaf  | 0 76 74 / 63 961 - 22  | Attnang-Puchheim      |
| 15.   | 12. Rieder Umweltmeile                | 0 75 88 / 74 84        | Ried/Traunkreis       |
| 15.   | Saalachtaler Straßenlauf Grand Prix   | 0 65 82 / 82 32        | Weißbach/Lofer        |
| 15.   | 3. Gröbminger Halbmarathon & Staffel  | 0676 / 866 40 310      | Gröbming              |
| 15.   | 2. Langenwanger Erlebnislauf          | 0 38 54 / 61 55 14     | Langenwang            |
| 15.   | 5. Volkslauf und Cross-Duathlon       | 0664 / 42 19 537       | Fehring               |
| 16.   | Vienna City Marathon                  | 01 / 606 95 10         | Wien                  |
| 16.   | Lauf zum Hollenburger Wetterkreuz     | 0699 / 12 30 36 51     | Hollenburg            |
| 16.   | 2. Werbung am Inn Teamlaf             | 0 77 12 / 27 57        | Schärding             |
| 16.   | 1. Int. Sparkasse Alpele Berglauf     | 0 55 22 / 39 691       | Feldkirch             |
| 16.   | 2. Steirischer dm-Frauenlauf          | 0 38 62 / 22 501-10 20 | Kapfenberg            |
| 16.   | 7. Panoramalauf                       | 0 36 33 / 21 03        | Landl                 |
| 16.   | 9. Int. Narzissenblütenlauf           | 0 42 53 / 24 09        | Maria Elend           |
| 16.   | Kinder- und Schülerlauf               | 0 42 53 / 24 09        | Maria Elend           |
| 20.   | Kirchdorfer Stadtlaf                  | 0650 / 270 30 57       | Kirchdorf/Krems       |
| 20.   | 17. Trattnach-Uferlauf                | 0 72 49 / 48 367       | Bad Schallerbach      |
| 20.   | Mariazellerland-Berglauf              | 0 38 82 / 21 48        | Mariazell             |
| 20.   | 21. Judenburger bauMax Stadtlaf       | 0664 / 59 49 959       | Judenburg             |
| 20.   | 23. rebook-Narzissenlauf              | 0 36 22 / 53 20 07     | Altaussee             |
| 21.   | 2. Triestingtaler Sunset Run          | 0 22 36 / 23 424       | Berndorf/Pottenstein  |
| 22.   | Ortslauf                              | 0664 / 232 40 87       | Großraming            |
| 22.   | 21. Steinbacher Dorflaf               | 0 76 63 / 558          | Steinbach/Attersee    |
| 22.   | 3. Wasserstraßenlauf                  | 0676 / 63 35 458       | Altenberg/Rax         |
| 23.   | 22. Schwazer Berglauf                 | 0 52 42 / 710 52       | Schwaz                |
| 23.   | 2. Schöckl-Berglauf (mit Stmk MS)     | 0664 / 43 52 743       | St. Radegund/Graz     |
| 28.   | 10. Sparkassen-Stadtlaf               | 0 28 42 / 53 851       | Waidhofen/Thaya       |
| 28.   | 24. Int. Pfingstlauf „Rund um Going“  | 0 53 58 / 25 90        | Going                 |
| 29.   | Raika Pfingstlauf                     | 0664 / 153 40 96       | Neustift bei Scheibbs |
| 29.   | Zwertler 7-Brückenlauf                | 0664 / 160 70 29       | Zwertl a.d. Rodl      |
| 30.   | 1. Salzburger Dultlauf                | 0664 / 86 27 387       | Salzburg              |
| 31.   | 17. Landeshauptstadtlaf               | 0676 / 7000 340        | St. Pölten            |
| 31.   | Tattendorfer St. Laurentlauf          | 0 22 53 / 81 581       | Tattendorf            |
| 31.   | 15. Pfandler Dammlaf                  | 0 61 32 / 23 959       | Bad Ischl             |
| 31.   | 8. Int. Berglauf                      | 0 53 58 / 25 90        | Oberndorf             |

■ JUNI

|    |                                |                    |                     |
|----|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| 5. | Kinderlauf „Laufen mit Spaß“   | 01 / 713 87 86     | Wien-Prater         |
| 5. | 16. Herrenselauf               | 0 28 65 / 53 85    | Litschau            |
| 5. | 21. Auersthaler Straßenlauf    | 01 / 203 62 11     | Auersthal           |
| 5. | Sonntagberger Erlebnislauf     | 0 74 48 / 22 90 14 | Rosenau/Sonntagberg |
| 5. | Panoramalauf                   | 0 26 34 / 87 87    | Gutenstein          |
| 5. | 10 Meilen Powercup             | 0664 / 62 32 708   | Andlersdorf         |
| 5. | Hochkönig's Kumpellauf         | 0 64 67 / 72 35    | Mühlbach/Hochkönig  |
| 5. | HERVIS Läufermeeting           | 0 48 52 / 63 953   | Lienz               |
| 5. | Goafsteigsprint                | 0 38 56 / 24 80    | Veitsch             |
| 5. | 10. Int. Mostlandlauf          | 0 43 57 / 40 33    | St. Paul/Lavanttal  |
| 6. | Österreichischer dm Frauenlauf | 01 / 713 87 86     | Wien-Prater         |
| 6. | 5. Brucker Citylauf            | 0664 / 50 21 612   | Bruck/Leitha        |
| 6. | Schöpl-Berglauf                | 0699 / 12 30 36 51 | Laaben              |
| 6. | Mondsee-Halbmarathon           | 0664 / 22 15 812   | Mondsee             |
| 6. | Priel-Berglauf                 | 0650 / 270 30 57   | Hinterstoder        |

Weil 100 Sportler einfach nicht irren können

# Höhentraining für jedermann

Bereits zum dritten Mal organisiert die LEICHT-ATHLETIK heuer ein Höhen-trainingslager in St. Moritz. 100 begeisterte Läufer und Mountainbiker aus Österreich und Deutschland nutzen bisher die herrliche Landschaft und die idealen Bedingungen auf 1.800 m Seehöhe zur Anreicherung der begehrten roten Blutkörperchen. Und – zeitlich ideal abgestimmt auf den Wachau-Marathon – schafften viele Teilnehmer danach persönliche Bestleistungen.



■ TERMINE  
21. 8.–28. 8. 2004  
28. 8.–4. 9. 2004  
oder beide Wochen (5 % Rabatt!)

■ LEISTUNGEN  
Leitung: Christoph Michelic (Herausgeber, LA-Lehrwart); Wolfgang Adler (Chefredakteur, LA-Landestrainer OÖ, Sportwissenschaftler); Sandra Baumann (WM-Dritte im Team bei der Berglauf World Trophy, Staatsmeisterin auf Langstrecken).

■ PROGRAMM: Bike-Tour auf die Corviglia (Christoph, siehe Bild oben); Lauf-Ausflug zum Champfersee (Sandra, Christoph); Lauf-Ausflug ins Val Roseg, „wo der Inn dem Gletscher entspringt“ (Sandra, Christoph, siehe Bild unten); Morgen-Lauf um den St. Moritzersee (Sandra); Bike-Tour 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, Sportmassage. Im Preis ist eine Sportmassage pro Woche enthalten.

■ UNTERKUNFT: 3-Sterne-Hotel „Laudinella“ in Bad St. Moritz (www.laudinella.ch), gleich bei der LA-Anlage, moderne Stan-

dard-DZ (Partnerbörse!) oder EZ mit EZZ von € 9,-/Tag. Der Aufpreis für Superior-Zimmer beträgt € 99,-.

■ ANREISE: Privat – wir helfen gerne, vermitteln Mitfahrgelegenheiten.

■ VERPFLEGUNG: Sportlergerechte HP mit Ergänzung: reichhaltiges Frühstück- und Abendbuffet, FitLike-Riegel und Getränke (gratis auch beim Abendessen!)

■ KOSTEN  
€ 629,- pro Sportler/Woche  
€ 9,- EZZ/Tag  
€ 99,- Aufpreis Superior-Zimmer  
5 % Rabatt bei Buchung beider Wochen / 5 % Frühbucherbonus bis 15. 4. 2004

■ INFOS/BUCHUNG  
Infos über die LEICHTATHLETIK (E-Mail: christoph.michelic@leichtathletik.co.at); Buchung: P+R Reisen GmbH, Franzosengraben 2–4, 1030 Wien, 01/798 84 44, Fax: 01/798 84 48, E-Mail: runners@runnersreisen.com

■ WACHAUMARATHON  
Teilnahme (egal welche Distanz) ist für alle Teilnehmer inkludiert!

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





Die leichteste Sache der Welt!

## GORE-TEX Colibri: Ideal bei jedem Wetter

Leichter, kleiner, wendiger – und außerdem extrem atmungsaktiv: Das ist Colibri, der GORE-TEX-Weltmeister im Leichtgewicht, exklusiv bei Löffler. Was macht Colibri so einzigartig?

- **Das Super-Leichtgewicht:** Mit nur 112 g/m<sup>2</sup> ist Colibri die leichteste 3-Lagen-GORE-TEX-Jacke der Welt für Ausdauersportarten.
- **Extrem atmungsaktiv:** Speziell für Colibri wurde eine äußerst dünne Stoff-Konstruktion mit 30 % höherer Atmungsaktivität entwickelt. Kein Hitzestau, das Körperklima wird natürlich reguliert.
- **Wasserdicht:** Die GORE-TEX-Membrane ist dauerhaft wasserdicht. Eine spezielle Nahtabdichtung verhindert das Eindringen von Regen und Nässe.
- **Winddicht:** Die GORE-TEX-Membrane ist dauerhaft winddicht. Der Körper kühlt nicht aus – man bleibt warm und leistungsfähig.
- **Einsatzbereich:** Der ideale Wind- und Regenschutz für intensive Ausdauersportler wie Radfahrer, Langläufer, Läufer usw.
- **Expertentipp:** Als beste Funktionsunterwäsche

unter einer Allwetterjacke eignet sich das zweischichtige Transtex. Damit wird ein weitaus besserer Schweißtransport als mit einer einschichtigen Wäsche erzielt.

- **Testsieger:** bereits in vielen Labortests und Praxistests mit der Höchstnote „Super“ ausgezeichnet!
- **Mit „NO RISK – MUCH FUN“-Zufriedenheitsgarantie:** Colibri ist die erste GORE-TEX-Jacke der Welt mit Zufriedenheitsgarantie! Sie ist seit mehreren Jahren auf dem Markt und wurde bereits mehrmals Testsieger in einem Special-Interest-Magazin. Nicht nur die Tester der Zeitschriften waren äußerst zufrieden, auch alle Ausdauersportler, die bisher zu Colibri gegriffen haben, hatten keinerlei Grund zu reklamieren. Diese Erfahrungen bewogen Löffler, die Colibri-Produkte in das Garantiepaket „No Risk – Much Fun“ aufzunehmen.



## Asics Gel DS Trainer

Der beliebte Laufschuh bietet eine Reihe von Vorteilen.

- **GEL DÄMPFUNGSSYSTEM** im Vorfuß- und Fersenbereich reduziert die einwirkenden Stoßkräfte.
- **DUOMAX** erhöht die seitliche Stabilität und optimiert die sichere Fußführung.
- **DUOTRUSS/TRUSS-TIC** 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 Fußführung.
- **SpEVA**, eine Mittelsohlenstruktur aus flexiblen Molekülen, welche die Rückfederung des Mittelsohlenmaterials in die ursprüngliche Form optimiert und die Materialbeständigkeit erhöht.
- **BIOMORPHIC** verhindert Materialüberlappungen bzw. Faltenbildungen im Obermaterialbereich und sorgt für eine effiziente Abstoßbewegung.

# Rückblick

LEICHTATHLETIK



## Vier Minuten



Einst, vor mittlerweile 50 Jahren, im englischen Oxford. Heute wird in Österreich bei der „Attnanger Meile“ über die traditionsreiche Distanz gelaufen. Dieser Event ist stets sehr gut besucht.

### Meilen-Rekorde

- **Weltrekord:**  
Hicham El Guerrouj (MAR)  
3:43,13 Rom 1999
- **Europarekord:**  
Steve Cram (GBR)  
3:46,32 Oslo 1985
- **Österreichischer Freiluftrekord:**  
Robert Nemeth  
3:52,42 Rieti 1981
- **Österreichischer Hallenrekord:**  
Michael Buchleitner  
3:54,28 Karlsruhe 1994

Vor 50 Jahren lief der Medizinstudent Roger Bannister als erster Mensch die Meile unter vier Minuten – mit Hilfe eines österreichischen Trainers.

Die klassischen 1.609 Meter unter vier Minuten: Lange wurde diese Schallmauer gleichgesetzt mit der Besteigung des Mount Everest. Den höchsten Himalaya-Gipfel hat man erstmals 1953 erreicht. Die geradezu mythische 4-Minuten-Marke für die Meile wurde erst ein Jahr später geknackt, am 6. Mai 1954. Eine illustre Runde rund um Roger Gilbert Bannister war am Iffley Road Track in Oxford versammelt. Chris Brasher, später Olympiasieger über 3.000 m

Hindernis, Sportjournalist und Gründer des London Marathons, machte auf den ersten beiden Runden das Tempo. Dann übernahm der rothaarige Chris Chataway die Führung, ein 5.000 m Weltklassemann, der Emil Zatopek und Vladimir Kuts schlug, und in den 1970er Jahren konservativer britischer Minister für Telekommunikation und Industrie wurde. 210 Meter vor Schluss ging Bannister an die Spitze und sprintete mit letzter Kraft ins Ziel. 3:59,4 Minuten, es war gelungen. Bannister, ein Amateur, der sich während seiner Studienzeit dem Sport widmete, beendete im selben Jahr seine Laufbahn und schlug einen Berufsweg als Neurologe in Oxford ein. Heuer feiert er seinen 75. Ge-

burtstag, sein legendäres Buch „The Four-Minute Mile“ wird zum Jubiläum neu aufgelegt. Anteil an dem geschichtsträchtigen Rekord (der sechs Wochen später von John Landy unterboten wurde) hatte der aus Österreich stammende Trainer Franz Stampfl, der 1936 von Wien nach England geflüchtet war. Da man befürchtete, er könnte ein deutscher Spion sein, wurde Stampfl zwangsweise per Schiff von England nach Australien gebracht. Nach dem Ende des 2. Weltkrieges wieder zurück in England, trafen Bannister und Stampfl im Zug aufeinander. Effektives „Intervalltraining“ brachte Bannister in Bestform. Stampfl, später auch in Australien sehr erfolgreich, starb 1995 in Melbourne. **Andreas Maier**



# Zweibrückenlauf

## Der erste Volkslauf in Österreich



Der Zweibrückenlauf setzte vor 40 Jahren Massen in Bewegung

Vor 40 Jahren brachte der Zweibrückenlauf in Wien 7.500 Läufer auf die Beine – eine Initialzündung für die Laufbewegung.

Die fixe Idee, Massen für das Laufen zu bewegen, ließ Dr. Hermann Andrecs, damals in der Sportabteilung des Unterrichtsministeriums tätig, nicht mehr los, seit ihm ein Finne von einem Volksmarsch erzählt hatte, an dem rund ein Drittel der Bevölkerung (1,7 Millionen) teilgenommen hatte. Hartnäckig verfolgte er den Gedanken. Auf dem Weg ins Büro fand er mit dem 400 Meter breiten Streifen des Überschwemmungsgebiets links der Donau zwischen Floridsdorfer und Reichsbrücke das richtige Gelände. Andrecs, auch Trainer der WAC-Leichtathleten, konnte Sektionsleiter Lothar Rübelt für seine Idee begeistern. 60 lautete die pessimistischste Schätzung der Teilnehmerzahl. Die weiteren Tipps der Mitglieder des 8-köpfigen Organisa-

tionsteams lagen nicht wesentlich darüber. Nur Andrecs selbst glaubte an 800, die Realität übertraf jedoch auch seine kühnsten Erwartungen. **Voranmelde-System in Wiens Sportgeschäften** 2.200 Meter sollten in 13 Minuten bewältigt werden, Frauen durften für 1.100 Meter sieben Minuten benötigen, so die Vorgabe der Organisatoren. Ein ausgeklügeltes Voranmeldesystem in Wiens Sportgeschäften signalisierte Tage vor der Veranstaltung eine Teilnehmerzahl jenseits der 4.000. Der gesamte Organisationsplan musste umgekrempelt werden. Als auch das Bundesheer 2.000 Teilnehmer ankündigte, war der Schrecken der Organisatoren größer als die Freude. Am Morgen des 11. April 1964 standen 60 Funktionäre und

Helfer rund 7.500 Laufbegeisterten gegenüber. Dass nicht das Chaos ausbrach, war der guten Planung und dem restlosen Einsatz der Beteiligten zu verdanken. Mit Schneezäunen war bei der Floridsdorfer Brücke eine Garderobe im Freien errichtet worden, fahrende Lautsprecherwagen hielten die 400 Meter breite Kette von Läufern so lange in Schach, bis mittels Rakete das Startsignal gegeben wurde. Im Ziel bei der Reichsbrücke erhielt jeder eine Erinnerungsplakette, Wertung gab es keine. Das Presse-Echo war enorm. Wien hatte seine Sensation, die noch dreimal durchgeführt wurde. Durch eine Änderung der Wiener Subventionspolitik und die Planung der Donauinsel konnte der Zweibrückenlauf später nicht mehr durchgeführt werden, die Volkslaufbewegung hatte aber eine Initialzündung erhalten. ■

Wolfgang Adler

**INTERVIEW MIT ÖLV-VIZEPRÄSIDENT DR. HERMANN ANDRECS**

**LA: Das Konzept „Volkslauf“ war damals etwas völlig Neues in Österreich. War es schwierig, die Leute dafür zu begeistern?**

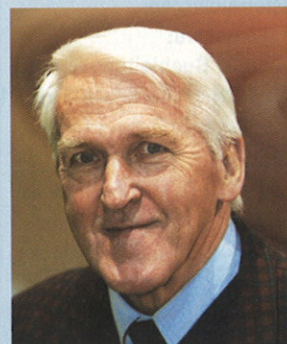
**Andrecs:** Bringt nix, war die erste Reaktion bei vielen. Beim WAC konnten wir dann das Vorhaben umsetzen. Als sich durch die gute Berichterstattung der Medien immer mehr Leute anmeldeten, waren alle begeistert.

**LA: Galten Sie als Querdenker?**

**Andrecs:** Ich hatte das Bedürfnis, etwas Neues in die Szene zu bringen, das ist nie einfach. Aus dieser Idee entstanden viele Volksläufe, eine richtige Volkslaufbewegung.

**LA: Sie haben damals die Leute zum Laufen gebracht, hätten Sie ein Rezept, wie man heute die Kinder zur Leichtathletik bringt?**

**Andrecs:** Auf ähnliche Weise! Es gibt viele gut funktionierende Projekte, wie den Minimarathon oder Schulwettkämpfe mit vielen Teilnehmern. Das Problem ist nicht, wie man die Kinder zur Leichtathletik bringt, sondern wie bleiben sie dabei. Wie kommen wir vom einmaligen Event zur Dauerhaftigkeit. Das ist leider nicht zeitgemäß. Hier sind die Vereine und Trainer gefordert.

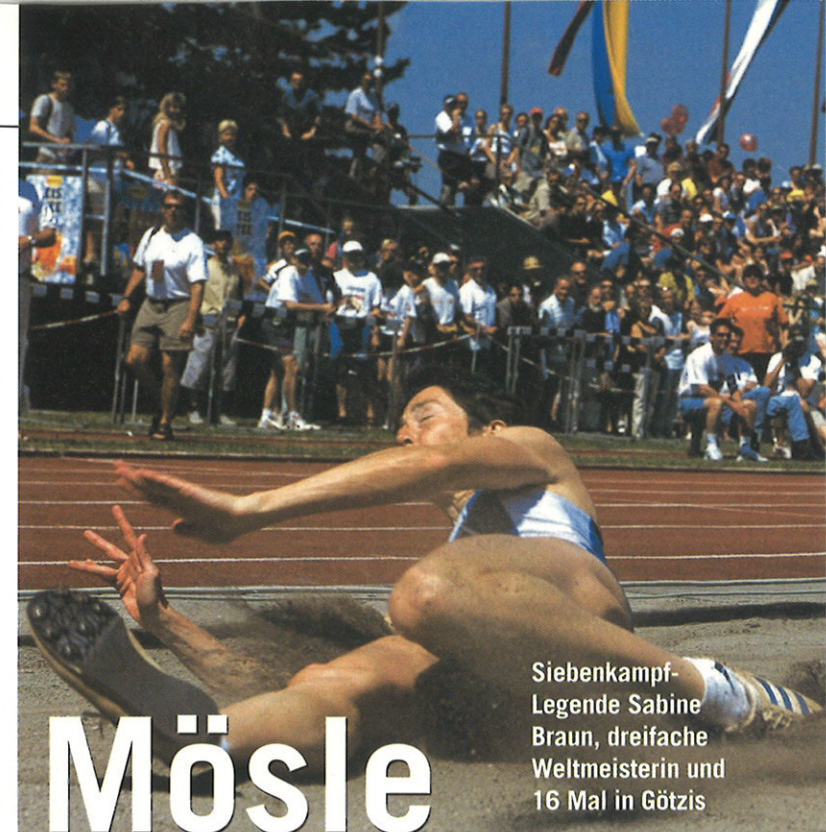


ÖLV-Vizepräsident Hermann Andrecs veranstaltete den ersten großen Volkslauf

Fotos: Plohe, Foto Eckhardt



Christian Schenk (o.), Olympiasieger in Seoul 1988, brillierte bei seinem Götzis-Sieg 1990 mit wunderbaren Wälzern



Siebenkampf-Legende Sabine Braun, dreifache Weltmeisterin und 16 Mal in Götzis

# 30 Jahre Götzis

## Magic Mösle

Götzis feiert Ende Mai die 30. Auflage seines hochklassigen Mehrkampf-Meetings im Mösle-Stadion.

Als sich 1974 Armin Hug, Konrad Lerch, Elmar Oberhauser (jawohl, der E. O.) und Werner Ströhle entschieden, in Götzis ein Mehrkampfmeeting zu organisieren, dachten sie wohl nicht im Traum daran, den Grundstein für eine Institution im internationalen Sportkalender zu legen. 30 Jahre später hat Götzis für die Mehrkämpfer eine Stellung wie Kitzbühel für die Skifahrer, Wimbledon für Tennisspieler oder die Tour de France

für Radfahrer. Nur dass es weniger mondän zugeht im Ländle. Erinnert sich noch jemand an die österreichischen, sprich Zeilbauer'schen Siege 1977 und 1981? Oder an jenen faszinierenden Zeitraum in den Achtzigern, als sich Daley Thompson und seine deutschen Widersacher Hingsen, Wentz und Kratschmer auf permanenter Weltrekordjagd befanden und Bestleistungen mitunter nur wenige Wochen Bestand hatten?

**Fest der Weltrekorde**

Aus jener Zeit stammen auch die ersten beiden Götzis-Weltrekorde, die Englands Zehnkampf-Hero Thompson 1980 und 1982 ins Mösle-Stadion zauberte und

damit viel zum Ruhm dieses Meetings beitrug. Oder wie war das mit Sabine Braun, die 16 Mal in Götzis antrat, vier Mal gewann und erst 2002 das Zepter aus der Hand gab? Seit einigen Jahren ist der Vorarlberger Ort fest in tschechischer



9.026 Punkte von Roman Sebrle 2001 – Weltrekord!

Hand. Roman Sebrle setzte mit dem Durchbrechen der 9.000-Punkte-Schallmauer dem Meeting endgültig die Krone auf. Rekordsieger bei den Männern sind Guido Kratschmer (BRD), Eduard Hämäläinen (BLR/FIN) und Roman Sebrle (CZE) mit je drei Triumphen, bei den Frauen hat Jane Frederick (USA) mit fünf Erfolgen die Nase vorne. Fast jeder Top-Athlet der vergangenen drei Dekaden trug sich in die Siegerliste ein. Nach drei Weltrekorden und unzähligen nationalen Rekorden werden auch 2004 wieder Bestleistungen fallen, so viel sei prophezeit, die ganze Wahrheit gibt's in der nächsten Ausgabe im Juni. ■ Georg Franschitz

**„HALL OF FAME“ DES LEGENDÄREN MEHRKAMPF-MEETINGS IN GÖTZIS**

|      |                   |        |                   |     |      |                      |        |                     |        |
|------|-------------------|--------|-------------------|-----|------|----------------------|--------|---------------------|--------|
| 2003 | Sebrle Roman      | CZE    | Shouaa Ghada      | SYR | 1988 | Freimuth Uwe         | DDR    | Frederick Jane      | USA    |
|      | Carolina Klüft    | SWE    | Nool Erki         | EST |      | Behmer Anke          | DDR    | Thompson Daily      | GBR/WR |
| 2002 | Sebrle Roman      | CZE    | Shouaa Ghada      | SYR | 1987 | Wentz Siegfried      | BRD    | Smirnova Yekaterina | URS    |
|      | Shelia Burrell    | USA    | Hämäläinen Eduard | BLS |      | Behmer Anke          | DDR    | Dubois Thierry      | FRA    |
| 2001 | Sebrle Roman      | CZE/WR | Braun Sabine      | BRD | 1986 | Kratschmer Guido     | BRD    | Frederick Jane      | USA    |
|      | Eunice Barber     | FRA    | Hämäläinen Eduard | BLS |      | Joyner Jacky         | USA    | Kratschmer Guido    | BRD    |
| 2000 | Dvorak Tomas      | CZE    | Dimitrova Svetla  | BUL | 1985 | Freimuth Uwe         | DDR    | Frederick Jane      | USA    |
|      | Eunice Barber     | FRA    | Zmelik Robert     | CSR |      | Frederick Jane       | USA    | Zeilbauer Sepp      | AUT    |
| 1999 | Dvorak Tomas      | CZE    | Braun Sabine      | BRD | 1984 | Degtyaryov Grigoriy  | URS    | Konihowski Diane    | CAN    |
|      | Nathan DeDee      | USA    | Smith Michael     | CAN |      | Vinogradova Nadeshda | URS    | Kratschmer Guido    | BRD    |
| 1998 | Nool Erki         | EST    | Braun Sabine      | BRD | 1983 | Degtyaryov Grigoriy  | URS    | Jones Diane         | CAN    |
|      | Belova Irina      | RUS    | Schenk Christian  | DDR |      | Shubenkova Natalya   | URS    | Kratky Petr         | CSSR   |
| 1997 | Hämäläinen Eduard | FIN    | Braun Sabine      | BRD | 1982 | Thompson Daley       | GBR/WR | Pollak Burglinde    | DDR    |
|      | Lewis Denise      | GBR    | Plaziat Christian | FRA |      | Frederick Jane       | USA    |                     |        |
| 1996 | Smith Michael     | CAN    | Behmer Anke       | DDR | 1981 | Zeilbauer Sepp       | AUT    |                     |        |

Fotos: Plohe, Neubauer

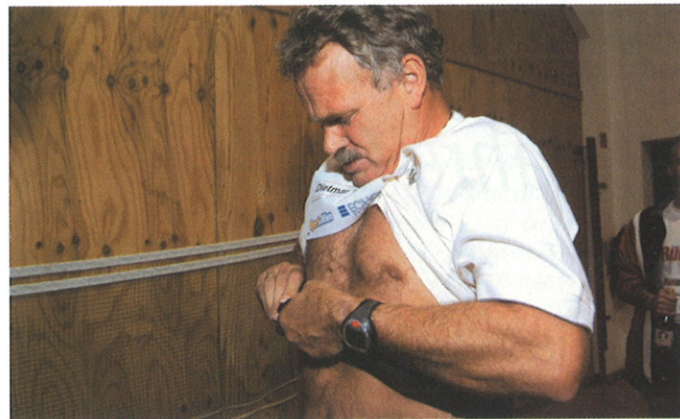


# Was wurde aus ... ... Dietmar Millionig?

Er war der erfolgreichste Langstreckler Österreichs, der Ex-Europameister und vielfache Rekordhalter Dietmar Millionig. Jetzt ist er als Manager bei einem Sportartikel erfolgreich.

Das war ein unvergesslicher Augenblick im Leben des Dietmar Millionig: Am 23. März 1986, um exakt 19.20 Uhr gewinnt der 31-jährige Kärntner in einem Hundertstel-Krimi bei der Hallen-EM in Madrid Gold über 3.000 Meter. Beim Erscheinen dieser Ausgabe der LEICHTATHLETIK waren auf den Tag genau 18

Jahre seit damals vergangen. Ein guter Grund, um sich bei Österreichs Parade-Langstreckler zu erkundigen, was er derzeit so macht. „Ich habe schon während meiner aktiven Laufbahn bei der Tiroler Firma Wulf Sport gearbeitet, die damals in Österreich die Produkte der Firma Nike vertreten hat“, erzählt der Ex-Europameister. 1994 wechselte Dietmar dann in die Nike-Niederlassung nach Wien und ist mittlerweile zum Sportmarketing-Manager für Österreich, Slowenien und Kroatien aufgestiegen. Auch familiär hat sich seit dem Ende der Sportkarriere einiges getan. Millionig ist verheiratet



Fotos: Kreuziger, Plohe

Ein bisschen „fülliger“ ist Dietmar Millionig geworden, da sitzt der Brustgurt für den Pulsmesser besser als früher

und lebt mit seiner Frau Sigrid und den beiden Töchtern Julia (8) und Lena (6), die laut Dietmar beide talentierte Läuferinnen sind, in Mödling und Westendorf (Tirol).



Noch immer ein ästhetischer Genuss, der Läufer Millionig

„Zum 50er möchte ich beim VCM starten“

Was das Laufen betrifft, liebt es der 48-Jährige jetzt natürlich gemütlicher als früher: „Ich laufe 3- bis 4-mal pro Woche, nur zum Vergnügen und um meine Gesundheit zu erhalten. Sportlichen Ehrgeiz verspüre ich nicht mehr.“ Aber wer das Energiebündel Dietmar Millionig kennt, weiß, ganz so billig wie er behauptet, gibt es wohl nicht. Und bei hartnäckigem Nachfragen lässt Dietmar dann doch die Katze aus dem Sack: „Ich geb zu, einen Wunsch möchte ich mir als Läufer noch erfüllen – und zwar einen Marathon. Am liebsten wäre es mir natürlich, wenn ich im nächsten Jahr zu meinem 50er den Vienna City Marathon laufen könnte.“ Wir sind sicher, du schaffst das, Dietmar.

### Dietmar Millionig Zahlen, Daten, Fakten

Geb.: 1.6.1955 in Villach  
Größte Erfolge:  
6. Platz Olympische Spiele in Moskau 1980.  
5. Platz EM in Athen 1982.  
8. Platz WM in Helsinki 1983 (jeweils über 5.000 m).  
Hallen-Europameister über 3.000 m in Madrid 1986.  
Über 45 österreichische Meistertitel.  
Hält noch immer die Rekorde über 3.000 m, 5.000 m und 10.000 m sowie über 20 km auf der Bahn und 5.000 m in der Halle.  
Seine Straßen-Rekorde über 25 km und im 1-Stunden-Lauf sind ebenfalls noch ungebrochen.



Dietmar Millionig (l.) spurtet zu EM-Gold in Madrid 1986

# Vienna City Marathon Running-LESER

HABEN'S EINFACH BESSER!

Wählen Sie unter drei sensationellen Angeboten aus:

**1** 1 Jahr **Running**  
+ Polar B3  
Pulsmesser



Wasserdicht, EKG-genaue Herzfrequenz-Anzeige, einstellbare Ober- und Untergrenze, integrierte Uhr, Trainingszeit-Angabe und Stoppfunktion.

statt € 82,-

nur € 65,-

**3** 1 Jahr **Running**  
+ bollé-Sportbrille

Die speziell entworfenen, seitlich herumgezogenen Panoramaglaser bieten dem Auge optimalen Wind- und Wetterschutz.



statt € 96,99

nur € 49<sup>99</sup>,-

**2** 1 Jahr **Running**  
+ Mental Trim Disc  
inklusive Video

Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenk und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.



statt € 126,40

nur € 75,-

**ABO-STANDARD**  
1 JAHR/7 HEFTE  
€ 17,-  
aborunning@echo.at  
Tel.: 01/524 70 86-949

JA, ich bestelle

- Angebot 1 um nur € 65,-
  - Angebot 2 um nur € 75,-
  - Angebot 3 um nur € 49,99
- Schwarz  
 Silber

Portokosten nicht inbegriffen

aborunning@echo.at

NAME \_\_\_\_\_

STRASSE \_\_\_\_\_

WOHNORT \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT \_\_\_\_\_

