

SLU

Universitätsbibliothek
Salzburg - HB



197.3791

Wien, VII. Bez. Inv. No.

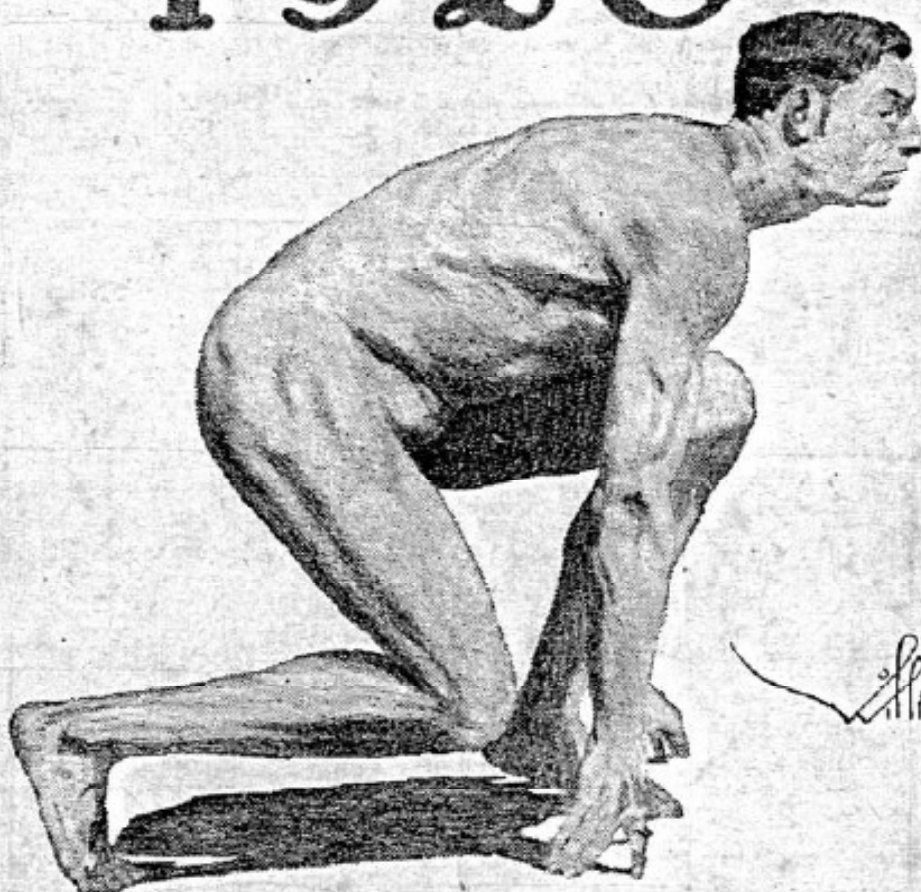
Bildung.

86

hletik

ach

1920



Wittal

Offizielles Jahrbuch des
Österreichischen Leichtathletik
Verbandes

Vorwort.

Das vorliegende Jahrbuch des Oesterreichischen Leichtathletik-Verbandes für das Jahr 1920 will dem Leser mehr bieten als die bloße Aneinanderreihung statistischen Materials. Durch die beigelegten Aufsätze hervorragender aktiver Sportleute, denen für ihre Mitarbeit an dieser Stelle bestens gedankt sei, sollte in knappem Rahmen ein Leitfaden der Leichtathletik zusammengestellt werden, aus dem der junge werdende Leichtathlet wie auch der erfahrene Sportmann Belehrung und Anregung empfangen mögen. Wenn das Buch in dieser Richtung seine Wirkung tut, hat es seine Bestimmung erfüllt.

Wien, im Juni 1920.

Artur Steiner.

Leichtathletik als Volkssport.

Von Dr. Max Fürth, Präsident des Oe. L.-V.

Während bei uns in Oesterreich die Zahl der Anhänger der Leichtathletik eine verhältnismäßig recht bescheidene ist und das Fußballspiel als meistverbreiteter und populärster Körpersport bezeichnet werden muß, steht in vielen nordischen Ländern Europas und in den Vereinigten Staaten Amerikas dieser schöne Sportzweig als beliebteste und fesselnde körperliche Uebung im Mittelpunkt des allgemeinen Interesses. Dieses Interesse ist nur so zu erklären, daß gerade in diesen Ländern das Bestreben, den Körper zweckmäßig auszubilden, in den breitesten Volksschichten Platz gegriffen hat und die verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik, das Laufen, Werfen, Springen und Stoßen, als die geeignetsten Mittel zur Körperdurchbildung allseits anerkannt sind.

Die Zweckmäßigkeit dieser Uebungen ist allgemein begreiflich, wenn man an die Urzeiten der Menschheit zurückdenkt. Im Kampfe gegen Natur und wilde Tiere war der verloren, der sich auf die Leistungsfähigkeit seines Körpers nicht verlassen konnte. Lauf, Sprung und Wurf waren die äußeren Hilfsmittel, die den Menschen den Kampf siegreich bestehen ließen. Die Vervollkommnung der Waffen, die Zuhilfenahme neuer Erfindungen brachten es allmählich mit sich, daß der Mensch die Ausbildung seines Körpers immer mehr vernachlässigte und so kam es, daß ganze soziale Kreise durch den Mangel an Betätigung einer zumindest körperlichen Degeneration anheimfielen.

Erst in den letzten beiden Jahrhunderten trat eine Bewegung auf, die darauf hinzielte, die körperliche Ausbildung der Menschen systematisch wieder aufzunehmen und Turnen und Sport sind nur zwei Ausdrucksformen dieser gleichen Bewegung. Turnen und Sport haben dasselbe Ziel — die körperliche Erziehung des Volkes, ja auch die Wege, die zu diesem Ziel führen, laufen, namentlich

bei Turnen und Leichtathletik, lange Strecken nebeneinander her. Wenn die Richtigkeit dieses Gedankens in hoffentlich absehbarer Zeit allgemein anerkannt sein wird, dann werden auch hierzulande die Gegensätze zwischen Turnen und Sport bald überbrückt sein.

Das Endziel, die körperliche Kräftigung des Volkes vor Augen — gibt es natürlich auch keinerlei Gegensätze grundsätzlicher Natur zwischen den Anhängern der einzelnen Körpersportzweige. Welcher Körpersportzweig sich besser zur Erreichung dieses Zieles eignet, darüber entscheidet die ärztliche Wissenschaft und die Erfahrung. Wir Leichtathleten sind hiebei in der angenehmen Lage, daß niemand, wenn Uebertreibungen vermieden werden, die Nützlichkeit unserer Uebungen leugnet, und die Erfahrung lehrt, daß gut ausgebildete Leichtathleten auch für alle übrigen Sportzweige glänzend vorgebildet erscheinen.

Unsere wichtigste Aufgabe wird es also sein, von der Schönheit, Zweckmäßigkeit, ja Notwendigkeit unseres Sportes nicht nur das große Publikum, sondern vor allem auch unsere Behörden zu überzeugen. Dem Schüler und der Schülerin muß die Vorliebe für körperliche Betätigung geradezu anerzogen werden, dem Erwachsenen, in dem die Sportfreudlichkeit bereits Wurzel gefaßt hat, auch die Möglichkeit geboten werden, seinen Sport auszuüben. Erfreulicherweise bringen bei uns die Staatsämter für soziale Verwaltung, Unterricht und Heerwesen, dieser Frage bereits Verständnis entgegen und bereiten neuen Reformen den Weg. Wenn einmal in der Schule die heranwachsende Jugend beiderlei Geschlechtes von sportkundigen Lehrern in der Sportausübung genau so wie in den anderen Unterrichtsfächern herangebildet wird, wenn Sportplätze aller Orten ihr und den Erwachsenen unentgeltlich zur Verfügung stehen, wenn auf diesen wieder Sportlehrer die Lernbegierigen in der Leichtathletik unterweisen, wenn die sportlichen Vorführungen und Wettbewerbe unter dem Zusammenlaufe einer riesigen sportverständigen und sportliebenden Menge stattfinden werden — dann wird das goldene Zeitalter der Leichtathletik herangekommen sein, dann wird sie sein, was wir alle erstreben und ersehnen — der wahre Massensport eines gesunden Volkes.

Leichtathletik als Frauensport.

Von Artur Steiner.

Die Erkenntnis von der Bedeutung der Körperkultur für die Frau, der Trägerin der werdenden Generation, hat sich seltsamerweise noch schwerer und langsamer durchgerungen als der sportliche Gedanke, der nach der bisherigen Theorie nur für die männliche Jugend Geltung besaß. Der körperlichen Ausbildung der Mädchen, der künftigen Mütter, wurde nur insofern Beachtung geschenkt, als das Ziel Anmut oder Rhythmik hieß, das zu erreichen, eine Anzahl gymnastischer Systeme, nahe verwandt mit Kunst und Musik (Delsartismus), mit viel Erfolg gepflegt wurden. Es ist vielleicht der Weg einer Entwicklung, daß nach einer Reihe von Jahren die Körperkultur der Frau nunmehr auf eine sportliche Basis gestellt werden konnte. Das Verdienst, den Anstoß hierzu gegeben zu haben, gebührt dem Oesterreichischen Leichtathletikverband, der mitten im Weltkrieg (über Antrag Ingenieur H. Tronnens) den erfolgreichen Versuch unternahm, die Frau den leichtathletischen Uebungen zuzuführen, und nun, inzwischen nachgeahmt von der großen Sportgemeinde Deutschlands, daran geht, seine diesbezüglichen Bestrebungen zu vertiefen.

Der gesundheitliche Wert der Leichtathletik für die Frau ist — sachgemäße Anleitung, das heißt die Unmöglichkeit von Uebertreibungen vorausgesetzt — unbestreitbar. In Luft und Sonne zu springen und zu laufen, kann auch dem weiblichen Organismus nur wohlthätig sein. Aber wie auf jedem Betätigungsgebiet der Frau wird auch hier, neben dem gesundheitlichen, das Schönheitsproblem aufgerollt. Ist es unästhetisch, eine Frau mit einer anderen in Lauf, Sprung und Wurf im Kampf zu sehen?

Diese Frage wird man mit der Behauptung widerlegen dürfen, daß gerade den leichtathletischen Uebungen zweifellos künstlerischer Gehalt innewohnt, daß die verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen

der Kunst einer Grete Wiesenthal näherstehen, als gemeiniglich angenommen wird. Im Tanz einer Wiesenthal finden wir Schritte und Bewegungen, die denen des Hürdenläufers, Weitspringers, Speerwerfers oft identisch sind, also kaum als unschön bezeichnet werden dürfen. Je mehr sich die Frau als Leichtathletin vervollkommenet, je mehr sie sich mit der Technik der einzelnen Uebungen vertraut macht, um so anmutiger wird ihr Anblick sein, um so mehr wird das Moment der Anstrengung in den Hintergrund gedrängt, um so harmonischer und schöner wird jede Bewegungsphase. So lange die Frau die leichtathletische Uebung nicht oder nur unvollkommen beherrscht, wird ihr Anblick das Schönheitsgefühl vielleicht verletzen. Aber das ist kein Beweis gegen die Damen-Leichtathletik, da auch der männliche Läufer, der stillwidrig dahergewackelt kommt, ein ebenso unschönes Bild bietet.

In den sportlichen Wettbewerb, der nicht Endzweck aber wichtigstes Werbemittel ist, sollen nur Mädchen und Frauen entsendet werden, die die Uebungen bereits bis zu einem gewissen Grad beherrschen. Sie werden dann die besten Werberinnen für die ideale Sache sein, für die der Leichtathletikverband bereits mit schönem Erfolg an der Arbeit ist.

Training, Technik und Taktik der leichtathletischen Uebungen.

Selbstbeobachtung.

Von Artur Steiner.

Allen Trainingsregeln, allen Vorschriften und allen Uebungssystemen in anderen Sportzweigen, wie auch insbesondere in der Leichtathletik, müßte die Forderung nach Selbstbeobachtung vorangestellt werden. Sie ist das wichtigste Moment jedes Trainings, der bedeutsame Faktor für die Steigerung der Leistungsfähigkeit. Jedes Trainingssystem, jedes Lehrbuch, so gut und durchdacht es sein mag, kann immer nur für die Allgemeinheit geschrieben sein und nur allgemeine Grundregeln feststellen. Die richtige Anwendung der Lehren, Winke und Anleitungen auf die Einzelperson bleibt immer noch eine für den Lernenden zu lösende Aufgabe, der er nur gerecht zu werden vermag, wenn er seine Fähigkeit, sich selbst zu beobachten, in hohem Maße entwickelt hat. Nur der Sportmann, der genau beachtet, welche Wirkung die Befolgung der einzelnen Trainingsvorschriften auf ihn übt, der genau registriert, ob und wie sich seine Leistungsfähigkeit bei Beobachtung gewisser Trainings- und Diätregeln verbessert, der einer etwa vorliegenden Lehrmethode die gerade für seine Individualität beste und zweckentsprechendste Nuance abgewinnt, nur der wird aus dem Training den entsprechenden Erfolg ziehen können. Das Gesagte gilt hauptsächlich für jene Sportleute, die, wie die meisten bei uns, ohne Trainer arbeiten müssen. Denn ist ein solcher vorhanden, so ist es seine Aufgabe sorgsam zu beobachten, was seinem Schützling nützlich oder schädlich, wann dieser geschont und wann er „gehetzt“ werden muß. Aber auch

in diesem Fall kann die dem Trainer mitgeteilte Selbstbeobachtung die sporliche Arbeit nur fördern.

Unsere Leichtathleten der älteren Generation, denen Anleitungen fast ganz gefehlt haben, waren nahezu ausschließlich auf Selbstbeobachtung angewiesen und sie haben darin Großes geleistet. Die Leistungen Felix Kwietons sind neben den hervorragenden Anlagen dieses Läufers nicht zuletzt auf seine Fähigkeit zurückzuführen, seinen Organismus richtig einzuschätzen. Kwieton hat nach ganz kurzer Zeit gewußt, wie er trainieren muß, um seine Höchstleistung zu erreichen. Ein Beispiel für den Wert der Selbstbeobachtung in rein technischer Hinsicht, wären unsere Diskusmeister Labowiecky und später Hans Tronner, die die einzelnen technischen Details durch immer neue Versuche an sich selbst herausarbeiten mußten, um zu ihrer technischen Vollendung zu gelangen.

Neben der Selbstbeobachtung muß der Athlet natürlich auch darauf bedacht sein, aus den Fehlern und Vorzügen der anderen zu lernen. Die blinde Verfolgung der Buchstaben des Trainingsgesetzes wird kaum in einem Falle zum Erfolg führen.

Dieser Grundsatz sei der folgenden Reihe von Aufsätzen vorausgeschickt, in denen die besten Athleten Oesterreichs ihre Erfahrungen in den verschiedenen Disziplinen der leichten Athletik niedergelegt haben. Der junge Leichtathlet wird daraus sicher manche wertvolle Anregung gewinnen.

Der Kurzstreckenlauf.

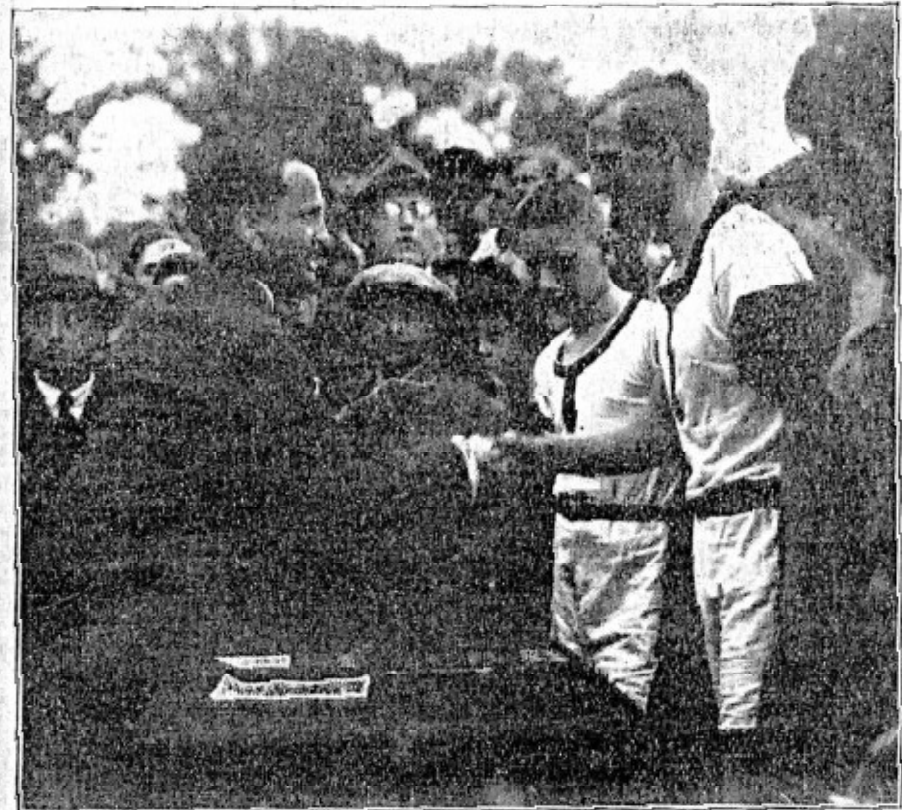
Von Fritz Fleischer.

(Meister von Oesterreich im Laufen über 100 Meter.)

Der Kurzstreckenläufer oder Sprinter hat drei Dinge zu beachten. Den Start oder Ablauf, Schnelligkeit während des Rennens und das Verhalten vor dem Zielband. Der Kurzstreckenläufer hat im Rennen keinerlei Taktik zu beobachten. Es soll sein Bestreben sein, die ganze Strecke (60, 100 oder 200 Meter) vom Start bis ins Ziel mit voller Geschwindigkeit durchzulaufen. Die Schnelligkeit wird durch die Zweckmäßigkeit des Schrittes erhöht. Der Schritt ist groß und raumgreifend (zirka 2 Meter durchschnittlich), das Hochziehen der Knie erfolgt rasch und ausgiebig, die Arme schwingen mit äußerster Kraft im Ellenbogengelenk rechtwinklig gebeugt entgegen der Beinbewegung parallel zum Oberkörper. Die Hände zur Faust geballt, reißen die Schultern mit nach vorne und unter-

stützen so die Größe des Schrittes. Der Oberkörper ist ziemlich stark nach vorne geneigt, das Kinn ist gegen die Brust gezogen, der Blick geradeaus aufs Ziel gerichtet.

Man versuche zuerst die richtige Schrittbewegung bei geringer Geschwindigkeit und achte auf möglichstes Hochreißen mit den



Dr. Max Fürth, der Präsident des Oe. L.-V., bei einer Preisverteilung.

Knien und kräftiges Treten der Fußspitze gegen den Boden. Hat man sich die richtige Schritttechnik angeeignet, übe man Steigerungsläufe über 100 Meter, und zwar zwei- bis dreimal an jedem Trainingstag. Das erste Drittel der Strecke lege man in mittlerem, das zweite Drittel in gesteigertem Tempo und das letzte Drittel mit größtmöglicher Geschwindigkeit zurück. Nach und nach kann man die Steigerungsläufe auch auf eine Distanz von 150 bis 200 Meter ausdehnen.

Außerdem wird der Sprinter gut tun, an jedem Trainingstag ein bis zwei Runden in ganz langsamem Tempo stilgerecht zu laufen. Die Ausdauer des Sprinters, der im Wettbewerb häufig drei oder viermal 100 oder 200 Meter durchlaufen muß, wird dadurch sehr gefördert.

Nicht zu vergessen sind die Startübungen. Die Kunst des richtigen Startens ist für den Kurzstreckenläufer von größter Bedeutung. Geringe Bruchteile, die man durch einen richtigen Ablauf gewinnt, entscheiden nicht selten ein Rennen. Selbst ein schwächerer Läufer kann durch einen guten Start öfters zu Erfolgen kommen. In früheren Jahren war die Art des Startes eine viel umstrittene Frage. Heute ist der sogenannte tiefe Start allgemein als die beste Methode anerkannt. Beim tiefen Start gräbt der Läufer etwa 10 bis 15 cm hinter der Ablaufflinie mit den Stahlspitzen seiner Laufschuhe eine längliche Grube in die Bahn, an deren Hinterwand er die Spitze des linken Fußes aufstützt. Dann lasse er sich auf das Knie des anderen Fußes nieder, so zwar, daß dieses neben der Fußspitze des linken Beines auf dem Boden ruht. An jener Stelle, wo die Fußspitze des rechten Beines den Boden berührt, gräbt man ein zweites Loch in die Bahn, in das die Fußspitze des rechten Fußes eingesetzt wird. Die Hände stütze man nun auf die Startlinie ungefähr in Schulterbreite von einander entfernt. Auf die Aufforderung des Starters „sich bereit zu machen“ setze man sich nun in dieser geduckten Stellung zurecht, auf das Kommando „Achtung!“ richte man den Oberkörper halb auf, so zwar, daß das Gewicht des Körpers von den Händen und dem vorderen Bein getragen wird. Im Moment des Schusses stoße man sich gleichmäßig mit Armen und Beinen aus dieser wie zum Sprung bereiten Stellung ab, um sofort in großer Schnelligkeit loszulaufen. Man achte darauf, daß der erste Schritt nicht zu lang sei, daß die Arme sofort mit ruckartigen unterstützenden Bewegungen einsetzen, daß der Ablauf nicht zum Absprung werde, wodurch nach dem ersten Schritt eine Verzögerung eintreten müßte. Die richtige Art des Startens erfordert lange und genaue Übung. Fünf bis zehn Starts an jedem Trainingstag werden im Anfang nicht zuviel sein. Man gewöhne sich daran, den Schuß genau zu erfassen und nicht früher, aber auch nicht später loszugehen. Im Training wird es sich empfehlen, den Start mit mehreren Kameraden zusammen zu üben, an den sich jedesmal ein Lauf von 15 bis 20 Metern schließen darf. Der Revolverschuß kann durch ein Händeklatschen ersetzt werden. Nach dem Startschuß laufe man im Wettbewerb wie

erwähnt mit größtmöglicher Geschwindigkeit unbekümmert um die Konkurrenten geradeaus auf das Ziel los. In den letzten Metern versuche man sich aber noch eine weitere Steigerung abzurufen. Auch beim Kurzstreckenläufer darf das sogenannte Finish nicht ganz fehlen. Die letzten Schritte vor dem Zielband werden die größten sein. Man vermeide ins Ziel zu springen, da die Schnelligkeit des Körpers im Sprung geringer ist als im Laufe, trachte aber den Oberkörper bei den letzten Metern möglichst nach vorne zu werfen, um das Zielband früher zu berühren, als es bei normaler Körperhaltung der Fall wäre.

Ein guter Sprinter soll auch 400 Meter in guter Zeit zurücklegen können; dazu wird es notwendig sein, durch das oben angeführte Rundenlaufen das „Stehvermögen“ auszubilden.

Der Mittelstreckenlauf.

Von Edgar Fried.

(Inhaber des österr. Rekords im Laufen über 1000 Meter.)

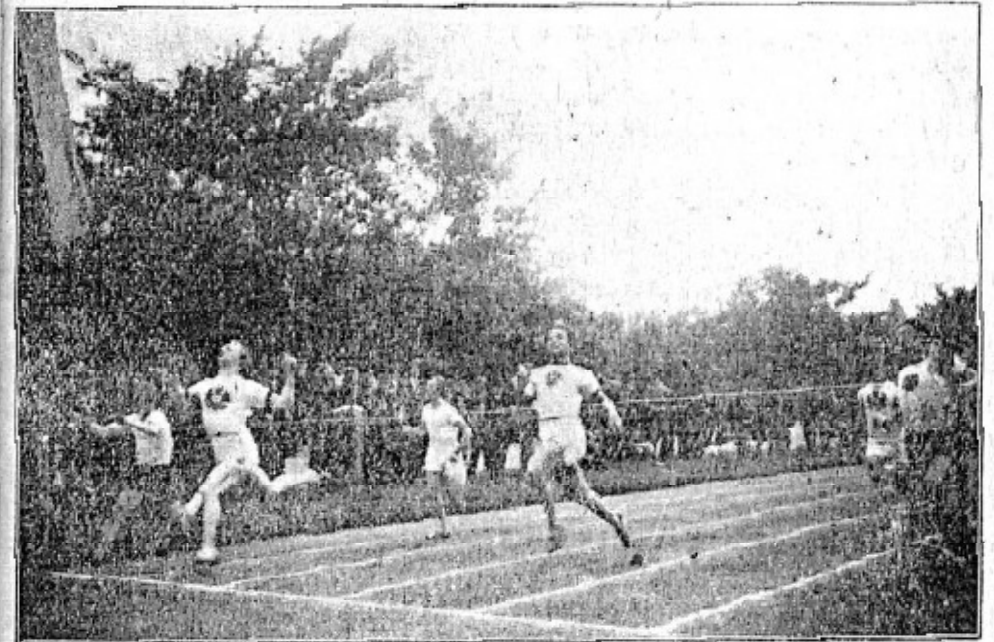
Das Training der Mittelstrecken (500—2000 Meter) stellt an den Läufer die größten Anforderungen. Der Mittelstreckler muß nicht nur über genügend Ausdauer verfügen, sondern muß auch entsprechend große Schnelligkeit besitzen, um am Anfang und Ende eines Rennens mithalten zu können. Es ist das Ziel des Trainings, beide Eigenschaften so miteinander zu verbinden, daß ein erfolgreiches Abschneiden möglich wird. Aufgabe des Trainers wird es daher sein, festzustellen, ob der Läufer mehr Geschwindigkeit oder mehr Ausdauer besitzt, um seine Arbeit dementsprechend einteilen zu können. Der schnellere Läufer wird darauf zu sehen haben, Ausdauer zu erwerben. Der Läufer, der gutes Stehvermögen besitzt, wird sich genügende Schnelligkeit aneignen müssen.

Dem eigentlichen Training geht ein Vortraining von 1 bis 2 Monaten voraus; in dieser Zeit sollen Strecken von 3 bis 5 Kilometer gelaufen werden. Anfangs zweimal in der Woche, später dreimal. Hierbei ist kein Augenmerk auf die Erzielung von Leistungen zu legen. Im Gegenteil, es ist eine immer wieder bestätigte Tatsache, daß „Winterpferde“ (Läufer, die schon im Winter scharf trainieren) keine Meisterschaft gewinnen. Zweck des Vortrainings ist ausschließlich die Schulung von Herz und Lunge sowie die Gewöhnung des Organismus an frische Temperaturen. Das Vortraining darf sich naturgemäß nicht auf bloße Laufarbeit beschränken. Gymnastische Übungen, besonders solche zur

Stärkung der Bauchmuskulatur, sind regelmäßig durchzuführen. Der Mittelstreckenläufer muß überhaupt trachten, sich in der Zeit der Winterpause durch Saatraining entsprechend vorzubereiten und alle Muskelpartien zu stärken. An das Vortraining schließt sich das Spezialtraining. Hierbei werden die eingangs erwähnten Gesichtspunkte maßgebend sein. Im allgemeinen kann man sagen, daß der Athlet, wenn möglich, jeden Tag im Freien, wenn auch nicht immer auf dem Sportplatz, tätig sein soll; tägliches scharfes Trainieren ist mit Rücksicht auf die gegenwärtigen Ernährungsverhältnisse nicht anzuraten. Drei- bis viermal in der Woche sind vollständig ausreichend. Das Spezialtraining umfaßt Schnelligkeits- und Ausdauerübungen. Die ersten bestehen aus 40—60 Meter Schnellläufen (Sprints), wobei besonderes Augenmerk auf guten Stil, hochgerissene Knie und scharf ausgeprägten Armschwung zu richten ist. Als Ausdauerübungen werden längere Distanzen in verschiedener Länge und Schnelligkeit gelaufen. Am ersten Trainingstag der Woche werden 5—6 Sprints absolviert. Hieran schließt sich ein Lauf im Renntempo über ein Drittel der zu trainierenden Strecke. Am Anfang und Schluß jeden Übungstages ist je eine ganz langsame Runde zu laufen. Am zweiten Tage ist Stilübungen und zwei Drittel der Strecke im Wechseltempo zu laufen. Bei diesem werden Strecken von 50 bis 60 Meter mit größerer Schnelligkeit und anschließend 100—150 Meter langsamer durchlaufen. Diese Übung ist ziemlich anstrengend und bei Beginn des Trainings muß hierbei sehr vorsichtig gearbeitet werden. Der nächste Tag soll als Ruhetag nur zu Wurfübungen, die auch täglich gemacht werden sollen, um den bei den meisten Läufern zu schwach entwickelten Oberkörper zu stärken, benützt werden. Der dritte Trainingstag bringt einen Lauf über eine Strecke, die um ein Drittel länger ist als die Rennstrecke. Hierbei sollen Teildistanzen von je 400 Meter am Anfang und Schlusse im Renntempo gelaufen werden. Wenn nicht ermüdet, können auch einige Sprints gemacht werden. Der nächste Tag ist wieder zu leichter Arbeit, eventuell zu Märschen oder dergleichen zu verwenden. Der vierte Trainingstag ist der eigentliche Renntag, an dem drei Viertel der Strecke in ziemlich scharfem Tempo zu laufen sind. Auf richtige Schätzung der erzielten Teilzeiten durch den Läufer ist besonders zu achten, gelegentlich sind auch Übungen vorzunehmen, um das Gefühl hierfür zu wecken. Zu große Anstrengungen sollte man beim Training vermeiden. Doch muß das einmal vorgenommene Arbeitspensum unter allen Umständen erledigt werden. Das „Aufgeben“ ist äußerst schädlich;

Zweck des Trainings ist es, den „toten Punkt“, den Moment der Ermüdung mit aller Energie überwinden zu lernen.

Die Rennstrecke selbst soll nur selten mit voller Kraft gelaufen werden. Das allgemein gebräuchliche Durchlaufen derselben, 2—3 Tage vor dem Wettbewerb, ist nicht zu empfehlen. Als letzte Vorbereitung sollen nicht mehr als drei Viertel der Strecke gelaufen werden.



Endkampf in einem 100 Meter-Lauf.
(Im Vordergrund Klingner, Fleischer, Lederer, Simotta.)

Die Reihenfolge der einzelnen Übungstage kann natürlich gewechselt werden, doch sollen über das Training genaue Aufzeichnungen geführt werden. Das an jedem Tage zu erledigende Pensum richtet sich hauptsächlich nach dem körperlichen Befinden. Es darf nie so viel trainiert werden, daß der Athlet übermüdet vom Sportplatz geht; er muß sich nach dem Training erfrischt fühlen. Tägliche Massage ist sehr förderlich; ein scharfes Training kann ohne regelmäßige Massage nicht durchgeführt werden.

Nach Schluß der Rennsaison darf nicht, wie dies jetzt fast allgemein üblich ist, jede Arbeit eingestellt werden. Das nun ein-

setzende Wintertraining ist die Grundlage aller künftigen Erfolge. Der späte Herbst und der Winter sollen für Uebungen im Freien und im Saal ausgenützt werden. In der ersten Zeit sind Fußballspiel, später ganz langsame Waldläufe sehr zu empfehlen; Turnen und Gymnastik sollen im Winter besonders gepflegt werden.

Für den Erfolg des Trainings ist auch eine rationelle Lebensführung notwendig. Bei der momentanen Ernährungslage ist es natürlich ausgeschlossen, eine zweckentsprechende Diät, wie sie früher möglich war, einzubehalten. Der Läufer muß jedoch unbedingt genügend Nahrung zur Verfügung haben, um den großen Kräfteverbrauch ohne gesundheitliche Schädigung weitmachen zu können. Das Tabakrauchen ist besser ganz zu unterlassen; von Wein, Weib und Gesang sei nur Gesang dem Trainierenden nicht verweigert.

Ein weiteres wichtiges Erfordernis für das erfolgreiche Abschneiden im Rennen ist eine gute Taktik, worunter die richtige Ausnützung aller Situationen, die im Verlaufe eines Rennens eintreten können, zu verstehen ist. Ein gut vorbereiteter Läufer wird sein Rennen nach dem Gegner einrichten. Den im Endspurt Gefährlicheren kann er im Tempo niederringen, während er den Tempoläufer durch seine Schnelligkeit schlagen wird. Ein ausdauernder Läufer muß trachten, das Renntempo möglichst schnell zu halten, ohne sich jedoch hierbei selbst auszupumpen. Der schnellere Läufer muß wieder das Rennen möglichst langsam zu führen trachten, um im Endspurt siegen zu können. Von ausschlaggebender Bedeutung ist die Taktik, wenn zwei gleichwertige Gegner aufeinandertreffen. Da muß jeder schwache Augenblick durch ununterbrochenes Lauern sofort erkannt und ausgebeutet werden; ein momentanes Langsamwerden, durch einige schnelle Schritte ausgenützt, kann den Sieg bringen, ein letztes Aufraffen der Energie, einen oft noch frischen Gegner matt setzen. Diese Kunst kann nicht erlernt, sondern muß erlaufen werden.

Der Langstreckenlauf.

Von Felix Kwieton.

(Inhaber mehrerer österreichischer Rekords und Meisterschaften im Langstreckenlauf.)

Veranlagung und Leistungsfähigkeit sind individuell. Die Art der Uebung muß sich diesen anpassen, sollen Schädigungen des Organismus vermieden werden. Das ist der Grundsatz jedes

Trainings. Die heutigen Läufer sind zu beneiden, denn schon im Anfang ihres Trainings stehen ihnen schriftliche Lehrmittel oder gar Trainer zur Verfügung. In der guten alten Zeit der Leichtathletik mußte der Athlet selbst sich erst zu einer gewissen Methode durcharbeiten.



Obfolder (Rapid)
geht in einem Straßenlaufen als Erster durchs Ziel.

Als ich das Training des Mittel- und Langstreckenlaufes begann, pflegte ich jeden Trainingstag mit zwei bis drei ziemlich raschen 100-Meterläufen zu eröffnen. Nach einer längeren Pause legte ich in mäßigem Tempo zirka 1000 bis 1200 Meter zurück, nie aber ohne mit einem Spurt abzuschließen. Um die Gelenkigkeit der Beine zu steigern, übte ich zwei- bis dreimal in der Woche Kniebeugen, und zwar mit Steigerung der Leistung, bis ich es auf 300 Kniebeugen ohne Unterbrechung brachte. Auch hier reihte ich die letzten 30 in möglichst rascher Folge aufeinander

(Wippen). Täglich wurden Waden und Schenkeln mit Franzbranntwein eingerieben und massiert. Auf die Einhaltung einer bestimmten Diät legte ich keinen besonderen Wert, hielt aber sehr viel auf Regelmäßigkeit in der Lebensführung, Schlaf und — Solidität. Alkohol und Nikotin genoß ich nur in sehr mäßigen Mengen.

Das Training selbst paßte ich der jeweils bevorstehenden Konkurrenz an. Für ein Laufen über fünf bis zehn Kilometer trainierte ich wöchentlich zweimal, immer eine Distanz, die etwas länger als die Rennstrecke war. An den anderen Tagen der Woche übte ich trotzdem Laufen über kurze Strecken.

Ich glaube es diesem „gemischten“ Training zuschreiben zu können, daß mir selbst nach sehr langen Läufen die Möglichkeit blieb, mit einem kräftigen Spurt einzusetzen. Aber auch die Vielseitigkeit des Läufers — ich startete bei einem Meeting wiederholt in drei Konkurrenzen, u. zw.: 400, 1500 und 5000 Meter — wird durch diese Art des Trainings gefördert. Das Training empfiehlt sich in den Abendstunden und unter Führung eines Radfahrers.

Wenn ich mein Training um 7 Uhr abends aufnahm, hatte ich zu Mittag die letzte Mahlzeit eingenommen. Hinter dem Radfahrer herlaufend, kontrollierte ich mit der Uhr in der Hand von Kilometer zu Kilometer meine Zeit.

Die Haltung des Langstrecklers soll natürlich ungezwungen sein, die Arme leicht gebeugt, pendeln dem Oberkörper parallel, der Kopf wird aufrecht gehalten, die Atmung erfolgt lang und tief. Der Schritt ist groß und raumgreifend (gelegentliche Messungen ergaben bei mir eine Schrittlänge von 1.80 bis 1.90 Meter). Kleine Schritte ermüden sehr. Nach dem Training folgt Abwaschung, womöglichst Brausebad, Massage, ein kräftiges Nachtmahl und dann sofort ins Bett. Mir selbst gelang es bei Einhaltung dieser Trainingsregel nach 20jähriger sportlicher Tätigkeit noch Rekorde aufzustellen.

Im Wettbewerb empfiehlt es sich, den Gegner ständig im Auge zu behalten. Tempo, Schritt und Atmung des Gegners sind fortwährend zu beobachten, um eventuelle Schwächeanfänge desselben sofort auszunützen zu können, aber auch um nicht durch einen plötzlichen Vorstoß überrumpelt zu werden. Von großer Bedeutung ist der unbedingte Siegeswille, der auch über bessere Gegner oft zum Siege verhilft. Im Rennen darf man nicht nur mit Beinen sondern auch mit dem Kopf laufen. Nur so kann man ein Rennen gewinnen, — durch allzuviel Ueberlegen aber auch verlieren. Siehe „Quer durch Wien“ 1919, das ich als Schlußmann durch einen taktischen Fehler verlor!

Der Hürdenlauf.

Von Prof. Gustav Bayr.

Vom Hürdenläufer wird Schnelligkeit, Sprungkraft, mitunter Ausdauer verlangt. Die Grundlage der guten Leistung eines Hürdenläufers ist vor allem ein einwandfreier Sprinterstil. Jeder angehende Hürdenläufer soll das erste Jahr seines Trainings dem Lauf über kurze Strecken widmen. Der Hürdensprung selbst darf



L. Mang, der österreichische Hürdenrekorder.

den Lauf nicht unterbrechen, er muß als ein Teil des Laufes betrachtet und aus ihm abgeleitet werden.

Ein guter Hürdenläufer springt daher nicht, er läuft über die Hürde weg, das heißt, er wahrt die Haltung und Bewegung des Läufers und ändert den Stil beim Hürdensprung nur, um an Sprunghöhe zu sparen.

Während der Sprinter das Knie hochreißt, schwingt beim Hürdensprung das ausschreitende Bein faßt gestreckt nach vorn und so hoch, daß eben die Ferse noch über die Hürde hinüber

gehoben werden kann. Das rückwärtige abstoßende Bein wird mit ansteigender Schnelligkeit nach seitwärts und nach vorne gebracht, wobei dieses Bein, das im Knie stark gebeugt ist, seitlich dem Körper eine horizontale Durchgangsstellung einnimmt. Der Rumpf wird dabei nach vorn gesenkt, um den Schwerpunkt des Läufers der Hürdenhöhe zu nähern. In dem Moment, in dem das Gesäß die Hürde passiert, wird das seitlich liegende Bein mit aller Energie ganz nach vorn gerissen und der Unterschenkel gesenkt, während das vorn liegende Bein ebenso scharf nach abwärts unter den Körper geschwungen wird, um rasch den Boden zu gewinnen und dem folgenden Schritt zugleich Kraft und Schwung zu geben. Dies ist sehr wichtig, da sonst das bodenfassende Bein sich dem Lauf entgegenstemmen würde.

Was machen die Arme während des Hürdensprunges? Diese Frage ist meines Wissens noch nie aufgeworfen und auch noch nie beantwortet worden. Und doch bestimmt ihre Beantwortung in der Praxis, ob der Hürdensprung ein Sprung oder ein Laufschritt ist. Nachdem wir erkannt haben, daß der Hürdensprung nur ein Teil des Laufes über 110 Meter sein soll, ist die Antwort leicht. Die Arme haben wie beim Sprinter entgegengesetzt der Beinarbeit zu schwingen und dienen nicht, wie viele Hürdenläufer es machen, der Erhaltung des Gleichgewichtes. Nur dauert ihr Schwung mit der längeren Dauer des Hürdensprunges gegenüber dem Sprintersschritt auch länger, weshalb das Pendel durch Strecken der Arme im Ellbogen verlängert wird. Doch hat die Richtung des Armschwunges unverändert zu bleiben.

Dies ist in Kürze das Wesentliche der Technik des Hürdensprunges. Wie erlerne ich nun diese Technik?

Nehmen wir an, der Athlet hat gelernt, richtig und schnell 100 Meter und 200 Meter zu laufen. Im nächsten Winter beginne er im Saale das Hürdenttraining. Es muß vorerst lernen, das Bein von rückwärts so nach vorn zu ziehen, wie es der Hürdenlauf erfordert, also durch die seitlich horizontale Lage. Außer verschiedenen Spreizübungen der Beine wird vor allem folgende Übung von Nutzen sein. Man setze sich auf den Boden in der oben besprochenen Stellung, in der man über der Hürde schwebt. Nun mache man eine Rumpfbeuge seitwärts gegen das seitlich liegende im Knie gebeugte Bein, richte den Oberkörper wieder auf und senke ihn nach vorn, während das seitliche Bein rasch nach vorn neben das andere schon vorn befindliche Bein gezogen wird. Nun richtet man den Oberkörper wieder auf und bringt das andere Bein in die seitliche Lage. Diese Übung wiederholt man

dreimal nach jeder Seite. Tägliches Ueben und daneben Zimmergymnastik betreiben, ist für den ganzen Körper sehr vorteilhaft.

Ist man nach zwei bis drei Monaten imstande, das Bein ohne die geringste Anstrengung seitlich in die Horizontale zu



Ein interessanter Endkampf.
Lederer (W. A. C.) siegt in einem 200 Meter-Lauf
knapp vor Fleischer (W. A. C.).

heben, dann beginne man den Hürdensschritt aus dem Gehen zu erlernen. Man achte vor allem auf die richtige Armarbeit, mache jeden vierten Schritt übermäßig hoch und groß, als wollte man über ein gedachtes Hindernis wegschreiten. Man versuche dabei die Arm- und Beinbewegung wie beim Hürdensschritt zu machen. Gelingt dies, dann versuche man das Gleiche im langsamen Lauf und achte ja, daß nach dem Hürdensschritt der Fluß des Laufes

nicht stockt. Dann übe man über einen niedergehaltenen Stab und steigere dessen Höhe langsam.

Mittlerweile ist das Frühjahr gekommen. Der Athlet hat leichte Dauerläufe gemacht, im Start und kurze Strecken geübt. Nun stellt er das erstemal eine feste Hürde auf und versuche sie zu überlaufen. Sofort nun, wenn sich der Läufer an die feste Hürde gewöhnt hat, muß er aus dem Startloch über die 14 Meter entfernte Hürde mit aller Schnelligkeit und ohne vor oder nach dem Sprunge zu stocken, laufen lernen. Beherrscht er dies, dann stelle er eine zweite Hürde neun Meter weiter und übe den Dreischritt zwischen den Hürden. Nach drei bis vier Wochen vergrößere man allmählich die Anzahl der Hürden, laufe aber auch später nie öfter als einmal in der Woche alle 10 Hürden, sonst überarbeitet man sich leicht.

Nun noch ein Wort über die Bauart der Hürde selbst. Sie soll fest, ihr Untergestell schwer sein, so daß der Schwerpunkt der Hürde dem Boden möglichst nahe liegt. Der Fuß soll auf der dem Start zugewendeten Seite 20 Zentimeter lang und mit schwerem Beschlag versehen sein. Es genügt dann auf der anderen Seite eine Fußlänge von 3 Zentimeter, um die Hürde stabil zu machen. Wird eine derartige Hürde vom Läufer umgeworfen, dann hebt sie sich nicht, wodurch mancher Sturz vermieden wird.

Die Wurfübungen.

Von Ing. Hans Tronner.

(Mehrfacher Meister von Oesterreich im Diskus- und Hammerwerfen.)

Zu den stärksten Geduldproben zählt das Training der Wurfübungen; einerseits wegen der schwierigen Technik, die eine vollständige Beherrschung des Körpers und neben Kraft auch Geschmeidigkeit und Schnelligkeit verlangt, andererseits weil jeder noch so talentierte Wurfathlet die allgemeinen Grundsätze der Wurftechnik erst seiner individuellen Veranlagung anpassen muß, wenn er fähig sein soll, Höchstleistungen zu vollbringen. Daraus erklärt sich die Tatsache, daß viele Werfer jahrelang üben, ohne über ein anständiges Mittelmaß hinauszukommen und, wenn sie nicht der Zufall oder die Beobachtung auf den richtigen Weg führt, nie Höchstform erreichen. Wie schon eingangs erwähnt muß ein Wurfathlet über drei physische Eigenschaften verfügen

nämlich Kraft, Geschmeidigkeit und Schnelligkeit. Unter diesen spielt die Schnelligkeit, normale Körperentwicklung vorausgesetzt, die Hauptrolle. Ein deutliches Beispiel hierfür gaben die amerikanischen Hammerwerfer bei den Stockholmer Olympischen Spielen, die keineswegs Riesen waren, trotzdem aber, der Fünfzig-Meter-Marke sehr oft nahe kamen. Auch die Schwerathleten sind trotz ihrer oft außergewöhnlichen Kraft, in der Regel für Wurfübungen



Ing. Hans Tronner.

(Mehrfacher Meister und Rekordinhaber von Oesterreich im Diskus-, Hammer- und Schleuderballwerfen.)

unbrauchbar, weil ihnen sowohl die Schnelligkeit in der Beinbewegung, als auch jene des Oberkörpers abgeht. Im folgenden will ich die Technik jener Wurfarten zu beschreiben versuchen, in denen ich mich auf eigene Erfahrung stützen kann: Diskus-, Hammer- und Schleuderballwerfen. Im Speerwerfen mußte ich mich zum Teil auf die Erfahrungen anderer stützen.

Das Diskuswerfen. Der wichtigste Grundsatz für das Diskustraining des Anfängers, der übrigens auch für alle Wurfübungen gilt, ist, nur vom Stand zu üben. Der Athlet legt hierbei den Diskus derart in die gespreizten Finger, daß der Daumen am Diskus flach anliegt, wogegen die letzten Glieder der übrigen Finger den Diskusrand umgreifen.

Nun ist vor allem darauf zu achten, daß das Schwungholen unter Verdrehung des Oberkörpers in den Hüften weit nach rückwärts erfolgt, das Zurückschwingen durch Aufhalten der Diskusscheibe von der linken Hüfte oder durch entsprechende Armverdrehung, wodurch sich die freie Diskusfläche nach oben wendet, gebrochen wird, um die Standfestigkeit des Athleten nicht übermäßig in Anspruch zu nehmen.

Hierbei ist der Oberkörper immer aufrecht zu halten, der Kopf bleibt hoch und folgt ungezwungen der Bewegung des Körpers. Der Athlet steht nur auf dem rechten Beine (Rechtshänder immer vorausgesetzt), das aber im Knie leicht und federnd abgebogen ist. Das linke, in gefühlsmäßiger Entfernung weggespreizte Bein, stützt sich mit den Zehen leicht am Boden auf.

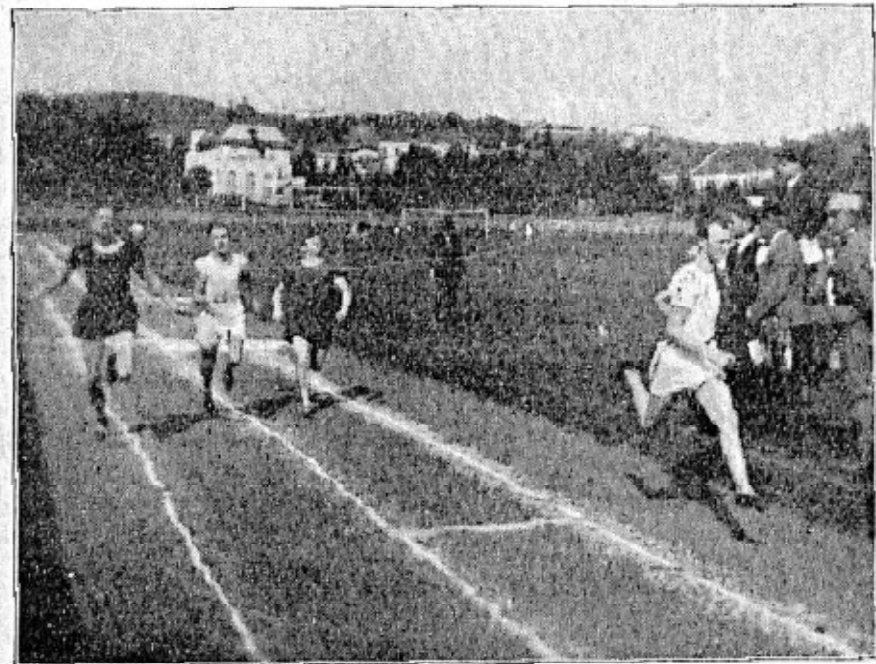
Nach zwei bis drei Vorschwüngen holt der Athlet etwas kräftiger aus, um in dem Augenblick, als der Diskus am weitesten hinten liegt, die rechte Schulter durch eine energische Drehung des Oberkörpers (aus den Hüften) nach vorne zu schnellen, wobei kein Abbiegen des Oberkörpers in seitlicher Richtung oder nach vorne erfolgen darf, weil dadurch der Hüftschwung gebrochen wird. Mit dem Beginne dieser Bewegung beginnt sich zuerst das rechte Bein zu strecken, wodurch allmählich der Schwerpunkt zur Hälfte auch auf das linke Bein verlegt wird, das inzwischen gleichfalls derart in Strecklage übergegangen ist, daß der Athlet einen Augenblick, wie eine Tänzerin, auf den Zehenspitzen beider Beine steht.

Mit dieser Bewegung Hand in Hand geht ein Kreuzhohlreißen. Der Oberkörper vollendet nun seine Drehbewegung, bis die rechte Achsel in der Wurfrichtung steht. Infolge dieses Ruckes wird der Athlet zu einem Standwechsel gezwungen, der durch einen kurzen, flach über den Boden streichenden Sprung zu vollziehen ist, wodurch der rechte Fuß vor den linken zu stehen kommt.

Der Wurfarm, der während dreiviertel der Drehung des Oberkörpers nachgezogen wird, schnellt im letzten Teil gestreckt nach vorne, bis er an der linken Körperseite anschlägt. Dabei beschreibt er einen aufwärts gerichteten Bogen, erreicht seinen Kulminations-

punkt ungefähr einen Viertelmeter über dem Kopf, um dann gegen die linke Schulter „abzuschneiden“.

Die ganze Bewegung muß elastisch erfolgen, die Schultermuskeln sind entspannt, um dem Wurfarm freie Bewegung zu ermöglichen. Die Wurfhand hat bei Beginn des Wurfes in eine solche Lage überzugehen, daß die freie Diskusfläche nach abwärts gerichtet ist. Dies ist aber nur möglich, wenn der Oberkörper



Rauch (W. A. F.) gewinnt ein 200 Meter-Laufen

dem Wurfarm voraneilt, diesen somit nachzieht. Andernfalls fällt der Diskus bei dieser Lage den Athleten aus der Hand, weil die erforderliche Fliehkraft nicht erreicht wird. Im Kulminationspunkt nimmt die Hand eine fast horizontale Lage ein, ist also gegen den schräg liegenden Arm etwas abgebogen.

Beherrscht der Anfänger den Standwurf vollkommen, dann schreite er zur Erlernung der ganzen Drehbewegung. Diese zu beschreiben ist zwecklos, da sie nur durch praktische Vorführung verständlich gemacht werden kann. Man lasse sich daher von einem technisch guten Werfer die Bewegung langsam und zer-

gliedert zeigen, und versuche sie zuerst ohne Diskus nachzuahmen. Die Vorübung kann übrigens schon früher begonnen werden, immer aber ohne Diskus. Dabei vergesse man nicht auf das Ueberspringen am Schluß der Drehung. Hat man diese Bewegung soweit erlernt, daß man sie gleichmäßig auszuführen imstande ist, daß man also weder die Orientierung während der Drehung verliert, noch die Abwurfrihtung verfehlt, dann erst nehme man den Diskus wieder zur Hand.

Das Kugelstoßen. Sinngemäß ist auch beim Training des Kugelstoßens vorzugehen. Zuerst lerne man die Stoßbewegung an sich, dann erst die Sprungbewegung. Der Anfänger stelle sich parallel zur Wurfrichtung mit seitlich gespreiztem linken Bein auf, wobei das Körpergewicht auf dem rechten Bein lastet. Die Kugel soll am Rand des Handtellers aufruben und von den Fingern umschlossen werden. Der Oberarm ist seitlich nahezu horizontal vom Körper weggestreckt, der Unterarm so abgebogen, daß die Kugel ungefähr oberhalb der Schlüsselbeingrube am Hals anliegt. Knapp vor dem Stoß wird das Standbein gebeugt, der Oberkörper in den Hüften zurückgebogen und durch rasches Strecken des rechten Fußes ein Ueberspringen wie beim Diskuswurf ausgeführt, wobei der Arm die Stoßbewegung schräg nach aufwärts vornimmt. Das Ueberspringen ist auch hier nur die Folge des energischen Vorstoßes der rechten Schulter und darf nicht in die Stoßbewegung fallen, weil sonst der Athlet den Stützpunkt gegen die Reaktion der Stoßbewegung verliert. Die Stoßbewegung soll durch ein rasches Aufrichten des Oberkörpers sowie durch das Zurückreißen des vor der Bewegung seitlich weggestreckten linken Armes unterstützt werden. Bei richtig ausgeführter Stoßbewegung bewegt sich der Ellbogen annähernd in der Stoßrichtung; ein Senken des Ellbogens verleitet den Athleten meist zu einer Wurfbewegung aus dem Ellbogengelenk heraus, was leicht zu Zerrungen führt, abgesehen davon, daß ein solcher Wurf in der Konkurrenz nicht gewertet wird. Anschließend an dieses Vortraining versuche man zuerst die ganze Sprungbewegung für sich, die derart eingeleitet wird, daß man sich durch kräftiges Vorschwingen des linken und gleichzeitiges Abstoßen des rechten Beines bis ungefähr in die Mitte des Kreises vorschneilt. Unmittelbar nach dem Aufsprung auf das rechte Bein wird auch das linke Bein wieder aufgesetzt, gleichzeitig der Oberkörper in den Hüften zurückgebogen und nun erfolgt der Stoß wie vom Stand.

Man achte streng darauf, daß die eigentliche Stoßbewegung durch den Schulterstoß eingeleitet wird, dem sich gleich nach Beginn das Strecken des Armes, also der Armstoß, angliedert, so daß also der Arm jedenfalls der getriebene Teil ist. Die Haupt-



Frl. Lahr (Danubia) am Ziel eines Kurzstreckenlaufes.

kraft des Stoßes liegt in der Schulter, der Arm allein ist nicht imstande, die erforderliche Resanz zu erzielen.

Erst nachdem diese Bewegung ohne Ueberlegung mit Sicherheit ausgeführt werden kann, greife man wieder zur Kugel.

Die Ausführungen über das Kugelstoßen gelten natürlich auch für jenes Steinstoßen, wie es bei uns in Oesterreich gebräuchlich ist, nämlich aus einem Kreis, dessen Durchmesser 2-13 Meter

beträgt. Da der Stein erheblich schwerer ist als die Kugel — er soll 17,5 Kilogramm wiegen — so erfordert seine Handhabung besonders kräftige Athleten.

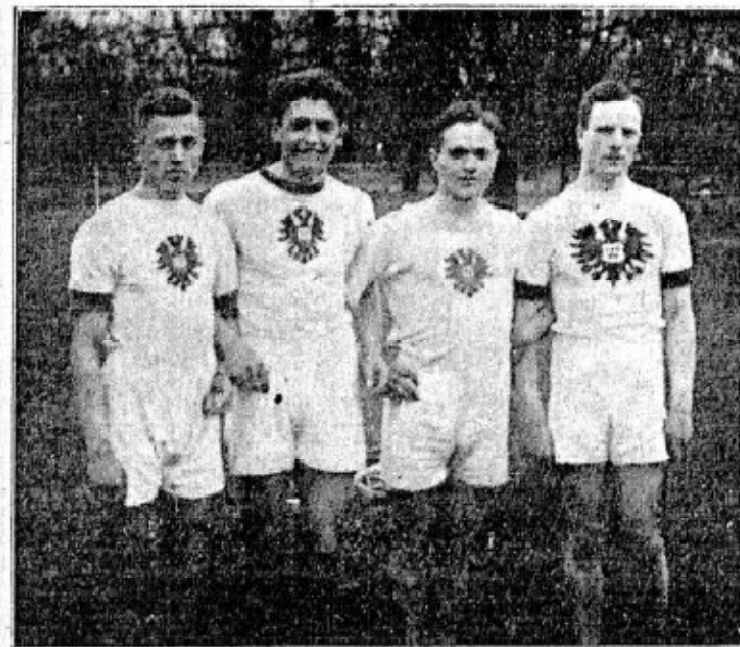
*

Das Hammerwerfen. Entschieden die schwierigste Technik verlangt das Hammerwerfen. Drei bis vier eng begrenzte Drehungen blitzschnell hintereinander auszuführen und dabei der Fliehkraft eines Gewichtes von 7,25 Kilogramm an einem Radius von ungefähr 1,20 Meter das Gleichgewicht zu halten, erfordert eine vollkommen sichere und ausgeglichene Kunstfertigkeit. Der Anfänger muß daher vor allem trachten, den Hammer sicher führen zu lernen. Zu diesem Zweck beginne er mit kreisenden Hammerschwingungen, wobei die den Hammergriff haltenden Hände, während der Hammer hinter dem Rücken schwingt, stets über und vor dem Gesicht bleiben sollen, was wesentlich zur Standfestigkeit beiträgt. Schwingt der Hammer wieder nach vorne, müssen die Arme ganz in die Strecklage übergehen. Die Schwingungsebene ist dabei stark nach vorne geneigt. Die Beine sind mäßig gespreizt, leicht und federnd gebeugt, so daß sie jederzeit dem Hammerzug elastischen Widerstand leisten können. Der Oberkörper macht eine kreisende Bewegung in den Hüften, entsprechend der Hammerbewegung. Hat der Athlet bei dieser Vorübung das Gefühl der Sicherheit erlangt, dann versuche er, den Hammer in dem Moment, da dieser hinter dem Rücken hervorschwingt, durch einen verstärkten Zug nach vorn zu ziehen und über die linke Schulter ohne jede Wendung nach hinten zu schleudern. Um diesen starken Zug, der zum Wurf notwendig ist, auszuführen, müssen die Hände ihre Lage vor dem Gesicht verlassen und, dem Zuge des Hammers folgend, bis zur rechten Schulter herabsinken. Von da ab geschieht dann die Wurfbewegung. Sitzt auch diese Uebung sicher, dann wird mit einer Drehung begonnen. In dem Augenblick, da sich der Hammer gerade vor dem Athleten befindet, macht dieser auf dem linken Fuß eine rasche Drehung von nahezu 360 Grad um seine eigene Achse und erst wenn der rechte Fuß wieder festen Halt faßt, erfolgt der Abwurf wie vom Stand. Der rechte Fuß kommt aber nicht mehr auf den alten Fleck zurück, sondern etwas näher der Abwurfstelle. Soll eine zweite Drehung angeschlossen werden, dann wird, wenn der rechte Fuß wieder auftritt, der linke Fuß rasch gelüftet und parallel zum rechten Fuß aufgesetzt. Bei drei bis vier Bewegungen rückt so der Werfer bis zum Kreisrand

vor. Während der Drehungen sind die Arme ganz gestreckt zu halten, das Anziehen des Hammers ist also falsch. Das wichtigste Merkmal ist, daß diese Wurftechnik keinen Sprung aufweist, daß somit der Werfer nie den Boden mit beiden Füßen gleichzeitig verläßt.

*

Das Schleuderballwerfen ist eigentlich nur ein einarmiges Hammerwerfen, bei dem die drei bis vier Drehungen springend



Eine Kurzstreckenstaffette des W. A. C.
(Fischer, Lederer, Kellner, Fleischer.)

ausgeführt werden. Doch wird hier, wie beim Diskuswerfen, der Wurfarm nachgezogen, der Oberkörper eilt also dem Wurfgerät voran. Die Schwünge sind annähernd horizontal auszuführen. Das vertikale Schwingen verleitet den Athleten, nur mit dem Arm zu werfen, wodurch er sich der Mithilfe des Oberkörpers begibt.

*

Das Speerwerfen. Auch beim Speerwurf ist anfangs das Ueben aus dem Stande vorteilhaft. Wenn es auch nicht so not-

wendig ist, wie bei den früher besprochenen Wurfarten, so wird es sich zur sicheren Erlernung der Technik doch empfehlen. Bei der heute nur mehr üblichen schwedischen Wurfart (Mittelgriff), umfaßt der Werfende den Speer in der Nähe dessen Schwerpunktes — manche Werfer legen den Schwerpunkt etwas vor die Hand — mit der ganzen Faust. Der Oberarm ist horizontal nach vorne gestreckt, der Unterarm so zurückgebogen, daß die Faust an der Wange anliegt. Nun wird der rechte Fuß zurückgestellt und der Arm nach hinten gestreckt. Aus dieser Stellung wird der Speer unter gleichzeitigem Ueberspringen, ähnlich wie beim Diskuswurf, herausgeschleudert. Die vollständige Wurfbewegung umschließt noch einen gegen die Wurfrihtung etwas schrägen Anlauf von ungefähr zehn Metern, bei dessen letzten Schritten das oben beschriebene Strecken des Wurfarmes und ein leichtes Zurückneigen des Oberkörpers erfolgt. Das Vorwerfen des Oberkörpers, das gleichzeitige Ueberspringen und die Schleuderbewegung des Armes, bilden den Schluß.

Mit diesen speziellen Uebungen ist aber das Training des Wurfathleten keineswegs erschöpft. Jeder Werfer braucht Schnelligkeit und Elastizität in den Beinen. Ein talentierter Athlet bringt sie mit, muß aber bedacht sein, diese natürliche Anlage möglichst zu steigern. Das beste Mittel hierfür ist ein mäßiges Kurzstrecken-training: Nach jedem Wurftraining einige tiefe Starts mit anschließendem Sprint über 30 bis 40 Meter. Dagegen ist selbst der mäßige Langstreckenlauf dem Wurfathleten nicht anzuraten. Sehr günstig wird das Diskus- und Hammertraining durch das Schleuderballwerfen beeinflusst. Dieses übt nicht nur die Schnellkraft der Beine, sondern macht auch den Oberkörper geschmeidiger. Diskuswerfer und Kugelstoßer sollen auch, selbst wenn sie bereits in Form sind, nie das Werfen aus dem Stand, also das Ueben der Schlußbewegung, vernachlässigen, denn dies ist die Grundbedingung eines guten Wurfes.

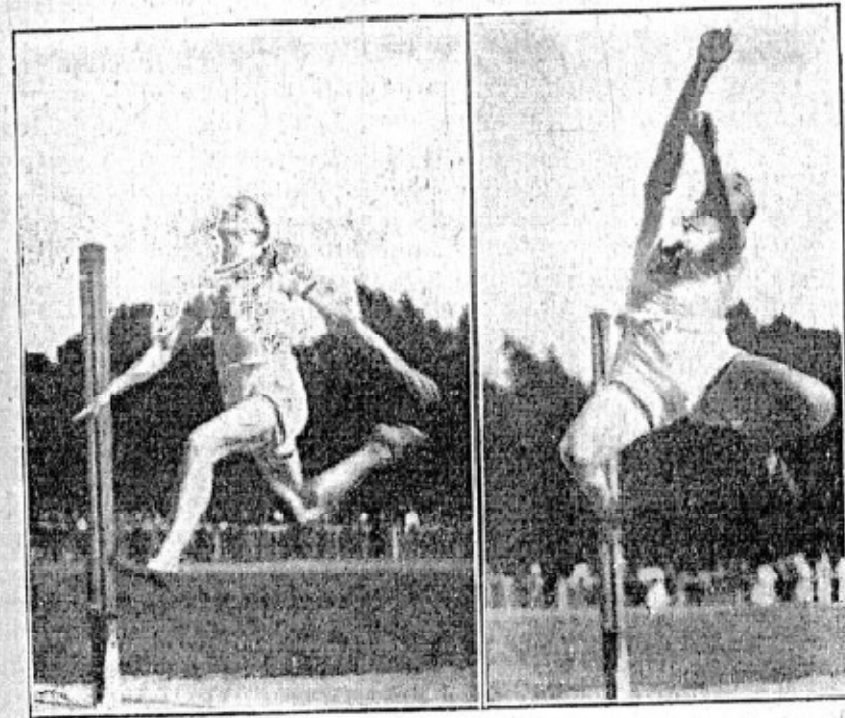
Anfänger können ohne Schaden täglich, aber mäßig trainieren. Für einen fertigen Wurfathleten, namentlich wenn er seine Höchstform erreicht hat, ist dies nicht zu empfehlen, da leicht eine Uebermüdung der Beine oder gar eine allgemeine Uebermüdung eintreten kann. Für solche Athleten genügt ein dreimaliges Ueben in der Woche vollauf. Ein übertrainierter Werfer soll unbedingt mindestens vierzehn Tage aussetzen. Während dieser Zeit sind ausgiebige Spaziergänge auf weichem Grund (Wald, Wiesen) anzuraten.

Der Weitsprung.

Von Otto Egger.

(Inhaber des österreichischen Rekords im Weitspringen.)

Die wichtigste Eigenschaft des Weitspringers ist Schnelligkeit. Diese zu üben muß der Weitspringer demselben Training obliegen



I.
Der deutsche Rekordmann Söllinger beim Weitsprung.

wie der Kurzstreckenläufer. Ein guter Weitspringer muß 100 Meter in schärfstem Tempo durchstehen können, denn nur dann wird er in stande sein, den Anlauf in voller Geschwindigkeit durchzuführen. Der Anlauf ist wohl meist nur 50 Meter lang, aber man bedenke, daß der Springer am Ende des Anlaufes noch soviel Kraft besitzen muß, den Absprung möglichst wuchtig zu vollführen. Man bemesse die genaue Länge des Anlaufes, indem man

festzustellen suche, auf welche Distanz (gewöhnlich 50 Meter) die größte Schnelligkeit erreicht werden kann. Auf diese Distanz übt man dann.

Zur Erlernung der Technik steigere man den Anlauf gleichmäßig bis zur höchsten Geschwindigkeit. Man teile den Anlauf in zwei Teile. Die erste Marke begrenzt die ganze Länge des Anlaufes, die zweite Marke, die man gewöhnlich durch Hinlegen eines Sweaters kennzeichnet, befindet sich je nach der Schrittlänge 12—14 Meter vor dem Balken (Absprungstelle). Bei der zweiten Marke muß der Sprungfuß die Marke treffen und die volle Geschwindigkeit erreicht sein. Die zweite Marke dient also zur Kontrolle, um Fehlsprünge zu vermeiden. Trifft der Sprungfuß die zweite Marke nicht, so würde er auch den Balken verfehlen; jedenfalls ist noch Raum genug zum Abstoppen vorhanden.

Sofort nach dem Absprung, der wie erwähnt, mit voller Wucht erfolgen soll, werden die Beine angezogen und die Brust nach vorne geworfen. Einen Augenblick später vollführe ich in der Luft eine schrittartige Bewegung mit den Beinen, durch die die Flugbewegung verlängert und die Flugbahn vergrößert wird. Allerdings ist diese Methode schwer zu erlernen. Beim Niedersprung werden die Unterschenkel nach vorne gerissen und die Arme gleichfalls vorgeworfen, um ein Zurückfallen des Körpers zu verhindern.

Sehr wichtig ist es, möglichst hoch zu springen. Gute Weitspringer werden auch im Hochsprung Respektables leisten. Zum allgemeinen Training gehören Läufe über 50 Meter (drei- bis viermal an jedem Trainingstag), ferner Gehen am Ort mit Hochreißen der Knie, so daß die Oberschenkel die Brust berühren (piccing up.). Man sehe anfangs weniger auf die Leistung als auf Beherrschung des Anlaufes und sicheren Absprung, sowie die richtige Bewegung während des Sprunges. Vorsicht vor Uebermüdung! Die Sprunggelenke sind empfindlich und müssen geschont werden.

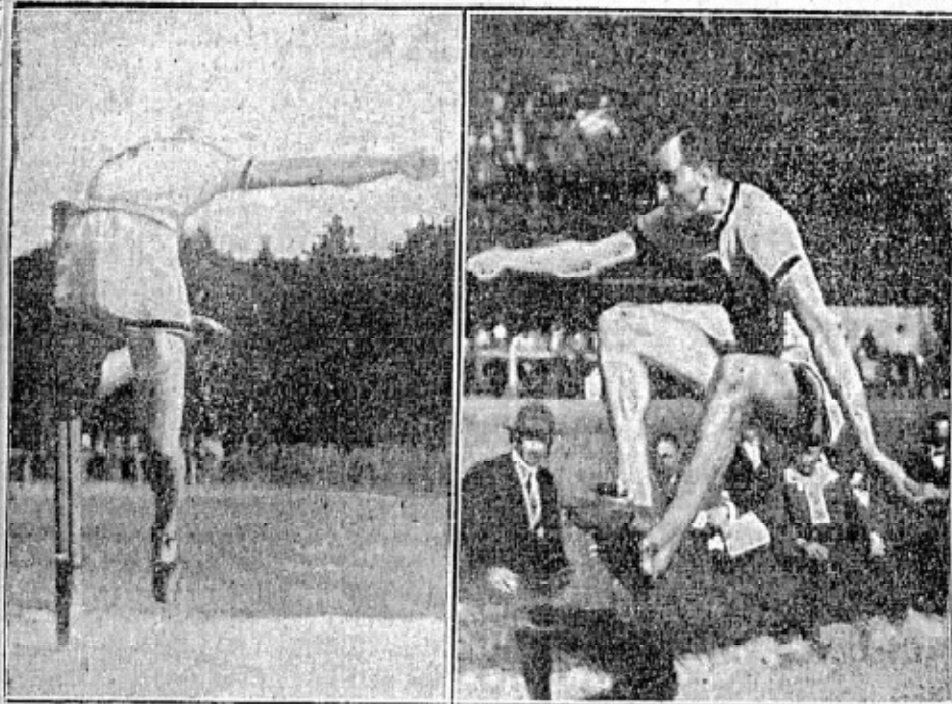
Der Hochsprung.

Von Richard Haselsteiner.

(Inhaber des österreichischen Rekords im Hochsprung.)

Der Anlauf für den Hochsprung sei leicht und federnd ohne besondere Muskel- und Nervenanspannung; die Länge desselben individuell, der Technik angepaßt, ebenso die Richtung, ob schief oder gerade. Angenommen das linke Bein sei das Sprungbein

dann werden beim geraden Anlauf die beiden letzten Schritte nach links ausgeführt, um dem Körper die günstigste Lage zur Latte zu geben. Der vorletzte Schritt sei ein Stehschritt; im letzten konzentriere man die volle Energie zum Sprung. Das linke Bein in Absprungstellung berührt mit ganzer Sohlenfläche den Boden, Sprung- und Kniegelenk gebeugt, Oberkörper in natürlicher,



III. IV.
Der deutsche Rekordmann Söllinger beim Weitsprung.

sanft vorgeneigter Lage. Nun erfolgt ein gleichzeitiges Strecken des Knie-Sprung- und der Zehngelenke, ein zügiges Hochschwingen des rechten Beines und der Arme. Der Oberkörper wird zurückgelegt. Ist nun das rechte Bein über der Latte, dann erfolgt die Scherbewegung. Das rechte Bein wird kräftig vorabwärts gestoßen, gleichzeitig das linke hochgerissen und der Körper in die Horizontale gelegt, mit dem Rücken lattenwärts, das Kreuz wird ruckartig durchgedrückt. Der linke Arm wird über dem linken Bein eng an den Körper gezogen. Hat der Körper die Latte passiert, so erfolgt

eine Vierteldrehung nach links, um das harte, platte Auffallen auf den Rücken zu vermeiden.

Beim Training sehe man mehr auf die Vollendung und Durchführung einer reinen Technik als auf die erreichte Höhe. Man übe den Hochsprung wöchentlich zweimal. Ein öfteres Training überreizt durch die starke Konzentration die Nerven und führt auch leicht zu körperlichen Schädigungen, wie Zerrungen der Bänder oder Prellungen der Gelenke. Als Lauftraining sind dem Hochspringer kurze Strecken mit Sprinteinlagen anzuraten, weiters Uebungen zur Entwicklung der Beinmuskulatur, besonders günstig sind Schnurspringen und Hochspringen aus dem Stand. Sehr vorteilhaft für die Beibehaltung einer guten Kondition der gesamten Körpermuskulatur sind die Freiübungen nach System Müller, die täglich in frischer Luft durchzuführen sind. Geräteturnen nur als Wintertraining empfehlenswert. Nach jedem Training ein lauwarmes Bad mit Massage, um die Ermüdungsstoffe rasch aus dem Körper zu entfernen. Ueberanstrengungen sind tunlichst zu vermeiden.

Der Stabhochsprung.

Von Dr. Erich Friedmann.

(Kriegsmeister von Oesterreich im Stabhochsprung.)

Der Stabhochsprung darf als eine der schwierigsten Disziplinen der Leichtathletik bezeichnet werden. Er betätigt sämtliche Muskelpartien des Körpers in gleich intensiver Weise, so daß nur ein körperlich vollkommen durchgebildeter Athlet im Stabhochsprung erstklassige Leistungen erzielen kann. Zur Kräftigung des Oberkörpers, besonders der Bauchmuskeln, Rückenstrecker und Armbeuger empfehlen sich Uebungen an Streckapparaten sowie Turnen.

Im Anfangsstadium des Trainings achte man vor allem auf die richtige Haltung des Stabes. Die rechte Hand faßt den Stab mit Kammgriff, die linke mit Ristgriff (Absprung links vorausgesetzt) in ungefähr $\frac{3}{4}$ Meter Abstand. Der Griff ist nicht fest, der Stab wird lediglich durch die Finger gehalten. Erst beim Einsetzen zum Sprung wird fester Griff genommen. Die Arme sind ganz leicht gebeugt. Der Stab wird bei Beginn der Uebung und auch während des folgenden Anlaufes fast parallel zum Erdboden gehalten. Absprung und Einsetzen des Stabes müssen gleichzeitig erfolgen. Im Augenblick des Einsetzens des Stabes ziehen die

Arme den Körper kräftig zur Stange, und die Beine schwingen nach vorne. Je kräftiger dieser sogenannte Klimmzug ausgeführt wird, desto länger wird der Springer in der Luft schweben, desto sicherer wird er diese Vorübung ausführen können.

Erst wenn der oben geschilderte Klimmzug sicher beherrscht wird, gehe man daran, das sogenannte Nachgreifen zu üben. Diese



Weinberger (W. A. C.) geht in einem 800 Meter-Lauf als Sieger durchs Ziel.

Bewegung geht derart vor sich, daß der rechte Arm in eine etwas gebeugte Haltung über den Kopf schwingt und die linke Hand blitzschnell zur rechten gezogen wird. Diese Uebung versuche man zuerst aus dem Stand. Mit Anlauf geübt, setzt die Armbewegung in jenem Moment ein, in dem das rechte Bein zuletzt vor dem Absprung (der links erfolgt) den Boden berührt. Die zweite Bewegung, das Anziehen des Körpers zum Stab, sowie die Beinbewegung erfolgen so wie früher.

„Sitzen“ diese Grundübungen sicher, so schreite man zur weiteren Ausbildung. Wichtig ist der Anlauf. Er muß in großen, wuchtigen Schritten und mit möglicher Schnelligkeit erfolgen. Laufübungen über kurze Strecken sind für den Stabhochspringer unerlässlich. Der Anlauf in der Länge von 25 bis 30 Meter ist sorgfältig auszumessen, damit das Sprungbein jedesmal genau die Absprungstelle trifft.

Nachdem der Stab in den Boden eingesetzt ist, muß man gewissermaßen in den Stab hineinlaufen wollen. Die Arme sind hierbei leicht gebeugt, die Oberschenkel ein wenig gehoben. Wenn der Stab seine Aufwärtsbewegung vollendet hat, setzt der Uberschwung des Körpers über die Latte ein. Die Arme ziehen kräftig an, die Beine schwingen ruckartig dem Stab entlang nach aufwärts, Körper und Arme strecken in flüchtigem Handstand nach. Gleichzeitig mit der ruckartigen Bewegung der Beine wird eine halbe Drehung zur Latte ausgeführt. Nach dem flüchtigen Handstand folgt das kräftige Abrücken vom Stabe, die Arme schwingen hoch, um eine Berührung der Latte zu vermeiden. Der ideale Sprung wird derartig ausgeführt, daß der Körper so hoch in den Handstand schwingt, daß Zeit genug bleibt, den Körper über der Latte in den Hüften abzubiegen.

Im Training sehe man nicht auf die Leistung, sondern lediglich auf die technisch richtige Ausführung des Sprunges. Man trachte ferner immer bei derselben Griffhöhe des Stabes zu bleiben damit die Sicherheit des Anlaufes erhalten bleibe.

Wie bei jeder leichtathletischen Übung ist insbesondere beim Stabhochsprung, der Nerven und Muskel voll in Anspruch nimmt, eine durchaus geregelte Lebensweise erforderlich, sollen gute Leistungen erreicht werden.

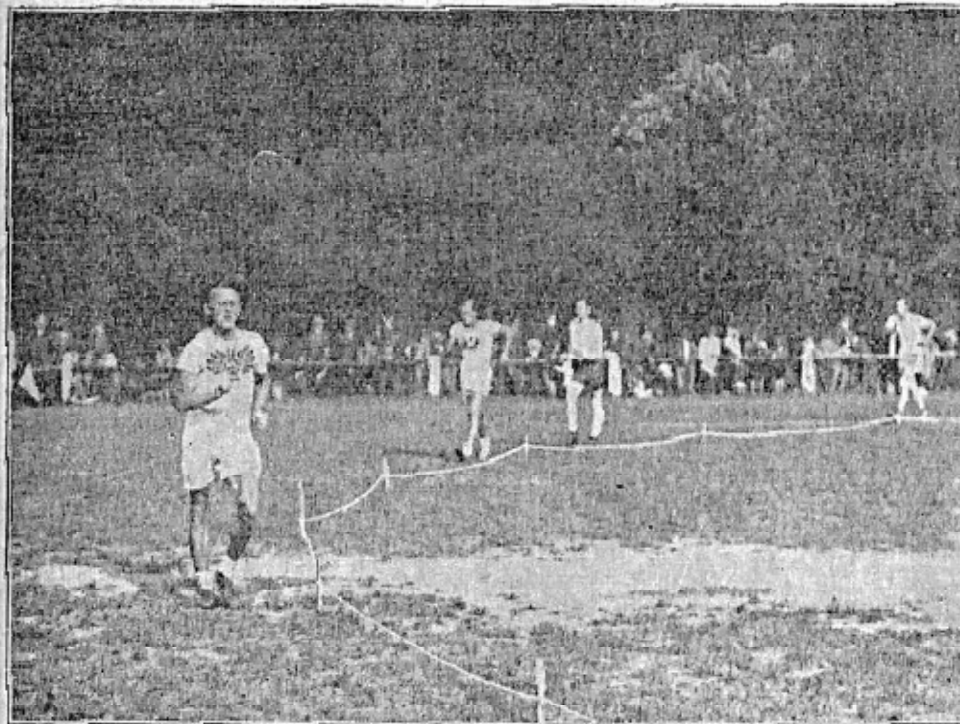
Das sportliche Gehen.

Von Rudolf Kühnel.

(Meister von Oesterreich im Gehen über 5000 Meter.)

Das sportliche Gehen ist sowohl von der gewöhnlichen Fortbewegungsart des Menschen, wie vom Lauf in mehrfacher Hinsicht verschieden. Der sportliche Geher vermag dank einer sorgfältig ausgebildeten Technik weit größere Geschwindigkeiten zu erzielen als der Spaziergänger, aber auch der marschtüchtige Wanderer wird mit dem sportlichen Geher nicht lange gleichen

Schritt halten können. Das Gehen unterscheidet sich vom Lauf in erster Linie durch folgende Eigenheit: Beim Lauf ergibt sich ein Moment, in dem der Körper des Läufers in der Luft schwebt, das heißt in dem kein Fuß den Boden berührt, wogegen beim Gehen immer ein Fuß sich auf den Boden stützt. In der Beobachtung dieser Regel besteht auch das wichtigste Gesetz für den



Momentbild aus einem Wettgehen.
Im Vordergrund R. Kühnel, der österreichische Meister im Gehen.

sportlichen Geher. Der Leichtathlet, der sich dem Gehsport widmen will, achte in erster Linie darauf, sich den richtigen Stil anzueignen, was sicherlich, nicht ohne weiteres gelingen wird. Die Körperhaltung ist aufrecht, die Beine beim Vorheben im Knie gestreckt. Der Oberkörper ist wie beim Lauf leicht vorgeneigt, der Kopf wird aufrecht gehalten. Die Arme, die im Ellbogengelenk gebeugt einen rechten Winkel bilden, schwingen in Gegenbewegung zu den Beinen parallel dem Oberkörper nach vorwärts. Es wird

sich zur Entwicklung größerer Energie empfehlen, Laufkorke oder Tücher in die sich zur Faust ballenden Hand zu nehmen. Die Vorwärtsbewegung der Beine erfolgt aus dem Hüftgelenk, Hüfte und Lende des ausschreitenden Fußes werden soweit nach vorne geschoben, als es die Körperlänge gestattet. Auf diese Weise wird ein möglichst zweckmäßiger Schritt erzielt. Das Körpergewicht ruht immer auf dem rückwärtigen Fuß. Das Training wird am besten dreimal wöchentlich erfolgen. In den ersten Monaten sehe man nur auf reinen Stil. Die Atmung — gesunde Lunge ist Voraussetzung — erfolge durch Mund und Nase. Eine gleichmäßige Atemtechnik ist außerordentlich wertvoll. Insbesondere über längere Strecken wird sich tiefes Atmen empfehlen. Taktik und Lebensweise sind mit denen des Läufers vollkommen konform. Man lasse sich durch anfängliche Mißerfolge nicht entmutigen. Gerade der bei uns noch nicht sehr populäre Gehsport erfordert größte Härte und Zähigkeit, ehe bedeutendere Leistungen erzielt werden können.



Rational-Rennrad

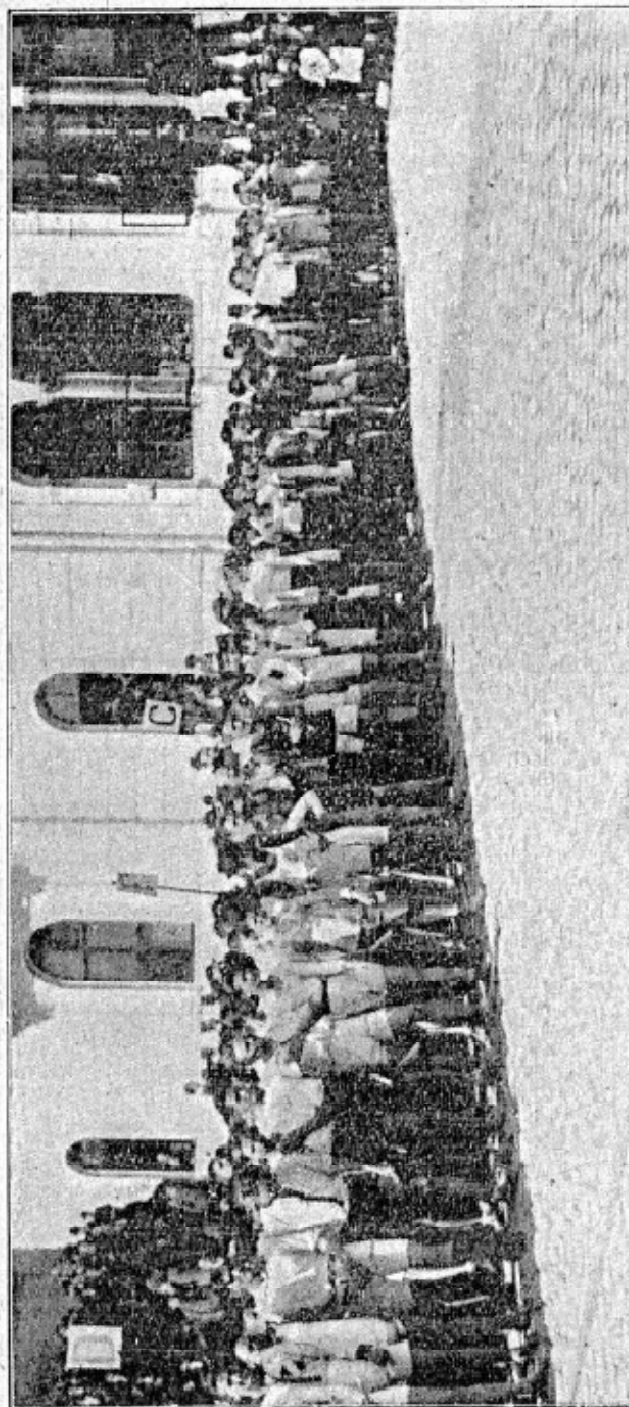
Modell 1920.

übertrifft alles bisher Dagewesene!

Alois Wutte

Spezialhaus f. Fahrrad- u. Motorrad-Industrie
Wien, VII/1, Zieglergasse 7.

Größtes Lager in Zubehör, Ersatzteilen und Pneumatiks.



Der Start zum Laufen „Quer durch Wien“, 1919.

Welt- und Länder-Rekords.

	L a u f e n				L a u f e n				Dreisprung m
	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	3000 m	5000 m	110 m Hürden	
Weltrekord	10.6 Lipincott A 1912	21.6 A Hahn 1904 A Paddock 1919 D Rau 1919	48.2 Reidpath A 1912	1:51.9 Meredith A 1912	3:54.4 Zander S 1919	8:33.1 Zander S 1912	14:36.2 Kolehmainen F 1912	14.8 Simpson A 1911	15.65 Ahearne A 1911
Oesterreich	10.8 Weinzinger 1906	22.3 Cassinone 1923	52.1 Ehrlich 1914	1:58.9 Fischer 1914	4:09.6 Friebe 1914	9:17.7 Latawiec 1913	15.41 Dvorak 1910	16 Mang 1918	14.18 Franzl 1913
Ungarn	10.8 Jankovich 1911	22.4 Szerélemhegyi 1914	50 Mezey 1913	1:57.2 Mattyasowsky 1912	4:10.2 Forgacs 1912	9:08.2 Vörös 1913	15:51.4 Vörös 1912	15.8 Solymar 1913	15.28 Mezey 1903
Amerika	10.6 Lipincott 1912	21.6 Hahn 1904 Paddock 1919	48.2 Reidpath 1912	1:51.9 Meredith 1912	3:56.4 Kiviat 1912	—	—	14.8 Simpson 1916	15.65 Ahearne 1911
England	—	—	—	1:54 Sheppard 1908	—	—	—	—	14.92 Ahearne 1894
Schweden	10.6 Lindberg 1906	22.3 Smedmark 1914	49.5 Engdahl 1919	1:54.6 Bohlin 1918	3:54.4 Zander 1919	8:33.4 Zander 1918	14.51 Backmann 1919	15.4 Levin 1918	14.92 Jansson 1918
Deutschland	10.5 Rau 1911	21.6 Rau 1919	48.3 Braun 1912	1:54.6 Braun 1913	4:06.4 Sigel 1911	8:59.6 Sigel 1912	15:54.1 Krümmel 1919	15.8 Martin 1912	14.17 Baurle 1912
Frankreich	11 Gautier 1894	22.8 Faillot 1903	49 Faillot 908	1:55.8 Arnaud 1919	4:04.4 Armand 1911	8:49.6 Bonin 1911	15:11.2 Bonin 1911	15.8 André 1912	—
Schweiz	10.9 Schuler 1920	22.8 Merkt 1913	52.1 Möschlin 1918	2:01.8 Martin 1919	4:19.4 Nussbaum 1908	8:59.4 Gaschen 1919	16:25.8 Gaschen 1919	16.3 Moser 1919	13.32 Waibel 19

Welt- und Länder-Rekords.

	Hochsprung		Stab-Hochsprung	Weitsprung		Kugelstoßen 7 1/4 kg m	Speerwerfen m	Diskuswerfen m	Schleuderball- werfen m	Hammer- werfen m
	ohne Anlauf m	mit Anlauf m		ohne Anlauf m	mit Anlauf m					
Weltrekord	1.67 Goehring A 1913	2.065 Horine A 1912	4.03 Wright A 1912	3.476 Ewry A 1904	7.61 Connor E 1901	15.64 Rose A 1909	66.10 Mygra Ft 1919	48.27 Taipale Ft 1913	58.86 Waitzer D 1913	58.40 Ryan A 1913
Oesterreich	1.43 Stumme 1906	1.815 Hasel- steiner 1914	3.51 Franzl 1913	3.14 Jeftanovic 1913	7.13 Egger 1914	13.36 Mihl 1914	51.69 Mihl 1914	41.13 Mihl 1913	54.32 Tronner 1914	43.05 Tronner 1913
Ungarn	1.44 Szende 1913	1.91 Gaspar 1913	3.61 Szathmary 1911	3.15 Baronyi 1911	7.06 Kovacs	14.08 Mudin 1911	57.60 Koczan 1911	45.84 Toldi 1912	—	39.70 Mudin 1912
Amerika	1.67 Goehring 1913	2.065 Horine 1912	4.03 Wright 1912	3.476 Ewry 1904	7.50 Primstein 1900	15.64 Rose 1909	58.06 Bronder 1906	47.275 Mucks 1916	—	57.77 Ryan 1913
England	—	1.94 Leahy 1898	3.71 Cooke 1908	—	7.61 Connor 1901	14.69 Horgan 1908	—	—	—	51.95 Flanagan 1908
Schweden	1.52 Möller 1913	1.93 Eckelund 1919	3.893 Härleman 1917	3.20 Malmsten 1912	7.265 Petterson 1918	14.20 Nilsson 1913	62.32 Lemming 1912	45.77 Zahlbagen 1916	—	50.00 Lind 1912
Deutsch- land	—	1.923 Pasemann 1913	3.71 Gaim 1919	3.14 Kurtzahn 1909	7.15 Söllinger 1919	13.16 Halt 1906	57.36 Buchgeister 1917	42.28 Buchgeister 1910	58.86 Waitzer 1910	33.01 Furtwengler 1919
Frankreich	1.53 André 1914	1.885 André 1908	3.74 Gonder 1905	3.34 Saint Anbert 1910	7.07 Puncet 1911	13.76 Paoli 1919	—	41.58 Tison 1913	—	—
Schweiz	1.47 Bleuer 1919	1.76 Moser 1919	3.40 Gass 1917	3.08 Jeftanovic 1918	6.70 Amrein + Lukác 1918	12.56 Gass 1918	42.73 Gass 1917	40.88 Gass 1916	56.43 Gass 1917	28.84 Kielholz 1914

Sporthaus für Fahr- und Motorräder

Krammer & Taussig

Wien, VI.

Marchettigasse 9

mit eigener Spezialwerkstätte f. Fahrräder, Motor-
räder und Feinmechanik. Erzeugung d. patentierten
„KT“-Hinterradauslöser, Vergaser, Hebel usw.

SPORT-

**MODEWAREN-HAUS
PHIL. LOPATER, WIEN
VII., KAISERSTRASSE 60.**

==== STETS LAGERND: =====
SWEATER, LEIBCHEN FÜR LEICHT-
ATHLETEN, STUTZEN, KRAWATTEN,
MODEHEMDEN, MANSCHETTEN,
KRÄGEN USW.

Die österreichischen Rekords.

A. Herren.

(Mit Ausnahme der in der Tabelle „Welt- und Länderrekords“
verzeichneten Bestleistungen)

Laufen	60 m: 7 Sek., Axel Dürr (W. A. C.). 24. VI. 1906.
„	300 m: 37·2 Sek., Ulrich Lederer (W. A. C.). 6. VI. 1920.
„	500 m: 1 Min. 11·2 Sek., Felix Kwieton (W. A. C.). 15. X. 1905.
„	1000 m: 2 Min. 41 Sek., Edgar Fried (W. A. F.). 14. VI. 1914.
„	2000 m: 5 Min. 57·3 Sek., Ferdinand Friebe (G. A. K.). 30. V. 1919.
„	10000 m: 34 Min. 25 Sek., Felix Kwieton (W. A. F.). 10. X. 1913.
„	100 y: 10·2 Sek., Eduard Schönecker (W. A. C.). 1. XII. 1907.
„	200 y: 23·5 Sek., Eduard Schönecker (W. A. C.). 2. VI. 1908.
„	$\frac{1}{4}$ engl. Meile: 53·5 Sek., Wlad Ponurski (Pogon, Lemberg). 16. V. 1912.
„	$\frac{1}{2}$ engl. Meile: 2 Min. 07·2 Sek., Z. Lataviec (Pogon, Lemberg). 29. VI. 1912.
„	1 Meile: 4 Min. 37·1 Sek., Z. Lataviec (Pogon, Lem- berg). 29. VI. 1912.
„	2 Meilen: 10 Min. 20·6 Sek., Felix Kwieton (W. A. C.). 14. X. 1906.
„	5 Meilen: 28 Min. 05·8 Sek., Felix Kwieton (W. A. C.). 8. IV. 1906.

Hürdenl. 120 y: 16.5 Sek., Tadeusz Garczinsky (Pogon, Lemberg)
16. V. 1912.

Stafettenl. 400 m (4×100) stehender Ablös.: 48.2 Sek., R. Brünner,
F. Fleischer, E. Schönecker, F. Weinzingen
(W. A. C.) 19. VI. 1910.

„ 400 m (4×100) fliegender Ablös.: 44.2 Sek., R. Brünner,
F. Tekusch, E. Schönecker, F. Weinzingen
(W. A. C.), 4. VII. 1909

„ 800 m (4×200): 1 Min. 35 Sek., H. Fleischer, O. Pischek,
E. Cassinone, F. Fleischer (W. A. C.), 12. X. 1913

„ 1500 m (100+200+400+800): 3 Min. 37.2 Sek.,
J. Parizek, R. Rauch, A. Steiner, E. Friedl
(W. A. F.), 4. X. 1904.

„ 3000 m (3×1000): 8 Min. 20.4 Sek., E. Friedl, R. Hal-
degger, A. Steiner (W. A. F.), 29. VIII. 1915.

Gehen 1500 m: 6 Min. 43.2 Sek., Eugen Spiegler (W. A. C.),
8. IV. 1906.

„ 2000 m: 9 Min. 35 Sek., H. Stary (A. C. Praha, Prag),
3. VII. 1910.

„ 3000 m: 14 Min. 25.4 Sek., Max Wudkiewicz (Czarny,
Lemberg), 25. IV. 1914.

„ 5000 m: 25 Min. 28.6 Sek., Max Wudkiewicz (Czarny,
Lemberg), 31. V. 1914.

„ 10000 m: 52 Min. 30.8 Sek., Max Wudkiewicz (Czarny,
Lemberg), 31. V. 1914.

„ 1 engl. Meile: 7 Min. 36.20 Sek., K. Schrödter (W. S. K.),
29. IX. 1907.

„ 2 engl. Meilen: 15 Min. 27.2 Sek., Eugen Spiegler (W. A. C.),
19. X. 1905.

„ 5 engl. Meilen: 41 Min. 58 Sek., Max Wudkiewicz (Czarny,
Lemberg), 31. V. 1914.

Steinstoßen: 7.175 Meter, Josef Steinbach (W. A. C.),
23. VI. 1907.

Steinstoßen m. Anl.: 13.35 Meter, E. Lahner (W. A. C.), 8. IV. 1906.

Fußballweitstoßen: 56.38 Meter, Johann Eichberger, (Graphia,
Wien), 15. VIII. 1913.

B. Damen.

Laufen 60 m: 8.2 Sek., Mitzi Keller (Danubia, Wien), 25. V. 1919.

„ 100 m: 13.2 Sek., Mitzi Meller (Danubia, Wien), 28. IV. 1918.

„ 300 m: 48.7 Sek., Poldi Leitner (W. A. F.), 5. V. 1918.

„ 400 m: 1 Min. 10 Sek., Adi Bierbrauer (W. A. F.),
5. VIII. 1917.

Diskuswerfen 2 kg: 20.14 Meter, Hilda Müller (Danubia, Wien),
15. V. 1920.

Kugelstoßen 5 kg: 7.55 Meter, Käthe Bidla (Danubia, Wien),
15. VI. 1919.

Kricketballwerfen: 34.95 Meter, Adele Opelmayer (W. A. F.),
21. X. 1917.

Hochsprung m. Anl.: 1.39 Meter, Mitzi Keller (Danubia, Wien),
28. VI. 1919.

Weitsprung m. Anl.: 4.82 Meter, Mitzi Keller (Danubia, Wien),
15. VI. 1919.

Stafettenl. 400 m (4×100): 58.4 Sek., Berta Zahourek, Helene
Rittenauer, Hilda Lahr, Mitzi Keller (Damen-
Schwimmklub „Danubia“ Wien), 31. III. 1918.

CAFÉ SOFIENSAAL DES HANS
GERHOLD
WIEN, III., MARKERSTRASSE, ECKE SEIDLASSE

!!! ZUSAMMENKUNFT DER SPORTWELT. !!!

AUFLIEGEN SAMTLICHER SPORTZEITUNGEN.

Alle Getränke.

Kaltes Büfett.

Telephon 9400.

Resultate der Olympischen

Spiele in den Jahren 1896—1912.

		L a u f e n				
		100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
Athen	1896	12 S A - Bunke	—	54 ¹ / ₅ S A - Burke	2 M 11 S G - Flack	4 M 33 ¹ / ₅ S G - Flack
Paris	1900	10 ⁴ / ₅ S A - Jarvis	22 ¹ / ₅ S Tewksbury A	49 ² / ₅ S A - Long	2 M 12 ¹ / ₅ S G - Tysoe	4 M 6 S G - Bennet
St. Louis	1904	11 S A - Hahn	21 ³ / ₅ S A - Hahn	49 ¹ / ₅ S Hillmann A	1 M 56 S Lightbody A	4 M 5 ² / ₅ S Lightbody A
Athen	1906	11 ¹ / ₅ S A - Hahn	—	53 ¹ / ₅ S A - Pilgrim	2 M 1 ¹ / ₅ S A - Pilgrim	4 M 12 S Lightbody A
London	1908	10 ⁴ / ₅ S Walker S-A	22 ² / ₅ S C - Kerr	50 S Halswell G	1 M 52 ⁴ / ₅ S Sheppard A	4 M 3 ³ / ₅ S Sheppard A
Stockholm	1912	10 ⁴ / ₅ S A-Re Craig	21 ⁷ / ₁₀ S A - Craig	48 ¹ / ₅ S Reidpath A	1 M 51 ² / ₁₀ S A-Meredith	3 M 56 ¹ / ₅ S G - Jackson
		Hochsprung		Weitsprung		Stabhoch- sprung
		mit Anlauf	ohne Anlauf	mit Anlauf	ohne Anlauf	
Athen	1896	181·2 cm A - Clark	—	634 cm A - Clark	—	830 cm A - Hoyt
Paris	1900	190 cm A - Baxter	165 cm A - Ewry	718 cm Kränzlein A	322 cm A - Ewry	330 cm A - Baxter
St. Louis	1904	180 cm A - Jones	146·7 cm A - Ewry	785 cm Prinstein A	348 cm A - Ewry	350·5 cm A - Dvorak
Athen	1906	177·5 cm G - Leahy	157 cm A - Ewry	720 cm Prinstein A	330 cm A - Ewry	350·5 cm F - Gonder
London	1908	190 cm A - Porter	157 cm A - Ewry	748 cm A - Irons	332·5 cm A - Ewry	370·5 cm A - Gilbert
Stockholm	1912	198 cm Richards A	163 cm Platt Adams A	760 cm Gutterson A	337 cm Tsicilyras Gr	395 cm A - Babcock

A = Amerika, C = Canada, F = Frankreich, Fi = Finnland, Gr = Groß-

Laufen		Marathon 40.200 m	Hürdenlauf 110 m	Stafetten		Gehen 10.000 m
5000 m	10.000 m			400 m 4×100m	1600 m 4×400 m	
—	—	175 M 20 S Gr - Loues	17 ¹ / ₅ S A - Curtis	—	—	—
—	—	179 M F - Teato	15 ² / ₅ S Kränzlein A	—	—	—
—	—	203 M 53 R A - Hicks	16 S A - Schule	—	—	—
—	—	171 M 23 ³ / ₅ S C-Sherring	16 ¹ / ₅ S A - Leavitt	—	—	—
—	—	175 M 18 S A - Hayej	15 S Smithson A	—	—	—
14 M 36 ² / ₅ S Kolehmain Fi	31 M 20 ¹ / ₅ S Kolehmain Fi	156 M 54 ¹ / ₅ S Mc. Arthur S-A	15 ¹ / ₁₀ S A - Kelly	—	—	46M12 ² / ₅ S Goulding C
Drei- sprung	Kugelstoßen		Diskuswerfen		Speerwerfen	
	beste Hand	l. + r.	beste Hand	l. + r.	beste Hand	l. + r.
13·73 m G - Conolly	11·49 m A - Garrett	—	29·15 m A - Garrett	—	—	—
14·47 m A - Prinstein	14·10 m Sheldon	—	36·04 m U - Baur	—	—	—
14·31 m A - Prinstein	14·80 m A - Rose	—	39·80 m Sheridan A	—	—	—
14·075 m O'Connor G	12·225 m Sheridan A	—	41·46 m Sheridan A	—	53·90 m Lemming S	—
14·92 m Ahearne G	14·20 m A - Rose	—	37·99 m Sheridan A	—	54·82 m Lemming S	—
14·76 m Lindblom S	15·34 m A - Donald	27·70 m A - Rose	45·21 m Fi-Taipale	82·86 m Taipale Fi	60·84 m Lemming S	109·42 m Saaristo Fi

britannien, Gr = Griechenland, U = Ungarn, S-A = Südafrika, S = Schweden.

Die österreichischen Meister.

Diskus- werfen	Kugelstoßen	Speerwerfen	Hochsprung	Weitsprung	Stabhoch- sprung	Gehen, 5000 m (10.000 m)
-------------------	-------------	-------------	------------	------------	---------------------	-----------------------------

1 9 1 1 :

40·18 Tronner WAF	11·84 Schäffer WAC	48·30 Krojer Sportklub	1·54 Alt WAC	6·45 Franzl WAC	Nicht ausgetragen	Nicht ausgetragen
-------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

1 9 1 3 :

42·42 Michl WAC	11·63 Michl WAC	50·19 F. Franzl WAC	1·70 Krojer WSC	6·72 V. Franzl WAC	3·40 V. Franzl WAC	Nicht ausgetragen
-----------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------

1 9 1 4 :

42·76 Tronner WAF	13·25 Michl WAC	51·69 Michl WAC	1·78 Haselsteiner WBC	6·95 Egger Grazer AK	3·30 Schäffer WAC	53 : 07·5 Wudkiewitz Czarni
-------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	----------------------------	-------------------------	-----------------------------------

1 9 1 5 :

37·78 Tronner WAF	12·47 Horner WAF	40·08 Horner WAF	1·61 Hofbauer WAF	walk over Rauch WAF	2·90 Singer WAF	57 : 02·8 Petar Straßerb.
-------------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------------

1 9 1 6 :

40·18 Tronner WAF	11·66 Tronner WAF	39·01 Rauch WAF	1·71 Mang WAC	6·97 Mang WAC	2·50 Hawelka WAF	59·28 Kühnel Rapid
-------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	------------------------	--------------------------

1 9 1 7 :

31·30 Schwarzinger WAF	10·59 Mang WAC	35·06 Rauch WAF	1·60 Mang WAC	6·81 Rauch WAF	3·00 Dr. Friedm. Hakoah	Nicht ausgetragen
------------------------------	----------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	-------------------------------	----------------------

1 9 1 8 :

37·05 Tronner WAF	10·50 Tronner WAF	39·24 Rauch WAF	1·65 Mang WAC	6·33 Mang WAC	3·00 L. Kraus WAC	24 : 07·7 Kühnel Rapid
-------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	-------------------------	------------------------------

1 9 1 9 :

37·88 Tronner WAF	12·13 Kammerer WAC	45·05 Simotta Vienna	1·64 Stirling Wr.-Neustadt	6·59 Egger WAC	3·10 L. Kraus WAC	26 : 27·2 Kühnel Rapid
-------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------------	----------------------	-------------------------	------------------------------

1912 nicht ausgetragen.

Die österreichischen Meisterinnen.

	1918	1919
Laufen, 100 m . . .	14·0, Keller (Danubia)	14·1, Keller (Danubia)
Laufen, 300 m . . .	Nicht ausgetragen	50·8, Lahr (D)
Laufen, 400 m . . .	1·10, Bierbrauer (WAF)	Nicht ausgetragen
Diskuswerfen . . .	16·91, Neumann (WAF)	15·54, Rittenauer (D)
Kugelstoßen . . .	6·80, Neumann (WAF)	6·95, Bidla (D)
Hochsprung . . .	1·33·5, Keller (D)	1·25, Keller (D)
Weitsprung . . .	4·07, Keller (D)	Nicht ausgetragen

BRILLANTEN
 PLATIN, GOLD, SILBER,
 PERLEN, UHREN, ANTIQUITÄTEN.
Einkauf zu höchsten Tagespreisen.

Kein Händler, streng reelle, christliche Firma!

FRANZ ENZENBERGER

∴∴ JEWELIER UND UHRMACHER ∴∴

WIEN, III. BEZIRK, MARXERGASSE 13.

Haltestelle „Seidlgasse“ (H-Wagen) direkt beim Geschäft.
 Fahrtspesen werden vergütet.

Ergebnisse bedeutender Wettbewerbe.

Länderkampf Oesterreich-Ungarn.

Dreimal ausgetragen. Ungarn siegt dreimal. Punktverhältnis 8 : 25 für Ungarn.

1912 in Budapest	8½ : 2½	für Ungarn
1913 „ Wien	9 : 2	„ „
1914 „ Budapest	7½ : 3½	„ „

Nicholson-Preis.

Der Nicholson-Preis (Querfeldeinlauf über 10 km) wurde bisher von folgenden Läufern gewonnen:

1901 Lepold Sax.	1905 Felix Kwieton.
1902 Felix Kwieton.	1906 Felix Kwieton.
1903 Franz Dessort.	1913* Felix Kwieton.
1904 Leopold Sax.	

Stafettenlauf Quer durch Wien.

(Zirka 7000 Meter.)

28. September 1919: W. A. C. (Zwieback, L. Rübelt, Schönthal, Rappaport, Bürger, Petersilka, Fischer, Klinger, Fleischer, Siegerth, E. Rübelt, Lederer, Lindmeier, Mattauschek, Weinberger) 18:01·0.

Stafettenlauf Floridsdorf—Hohe Warte.

(Zirka 7000 Meter.)

30. Mai 1919: W. A. F. (Steiner, Fried, Schwarzinger, Mannsfeld, Lasch, Hawelka, Haidegger) 17:26·9.

* Nach dem endgültigen Sieg Kwietons neu ausgeschrieben

Stafettenlauf Hütteldorf—Hohe Warte.

(12.000 Meter.)

5. Juli 1914: W. A. F. (Fried, Meretta, Boháč, Tschuguell, Paspá, Tonone, Rauch, Lind, Mc. Farlane, Lasch, Polič, Steiner, Angerer, Prikril, Krampf, Bierbrauer, Haidegger, Doubek, Ehrlich, Kappler) 33:47.

3. Juli 1919: W. A. F. (Haidegger, Scherf, Steiner, Bierbrauer, Majltic, Schwarzinger, Mutz, Blümel, Jakob, Friedrich, Schaich, Blümel II, Mannsfeld, Lasch, Kozak, Stellwag, Krautinger, Hawelka, Ehrlich, Fried) 35:05.8.

Wegscheider-Preis.

Der Wegscheider-Preis wurde bisher von folgenden Läufern gewonnen:

29. Okt.	1916:	Obfolder (Rapid)	36:37
18. März	1917:	Mannsfeld (WAF)	38:26
28. Okt.	1917:	Mannsfeld (WAF)	36:57
1. April	1918:	Obfolder (Rapid)	37:04
13. Okt.	1918:	Stefanovitz (Vienna)	38:00
20. April	1919:	Obfolder (Rapid)	37:10
1. Nov.	1919:	Haidegger (WAF)	37:20
25. April	1920:	Obfolder (Rapid)	36:42

*Berlin 3. / 5. 1920
25. April
Ruppert (Berlin) 1:28.09.7*



**I. SPORTABZEICHEN-
ATELIER WIENS**

L. PRAMER / IX., NUSSDORFERSTRASSE 2

Muster u. Entwürfe z. Ansicht gratis

Telephon
VIII/3296



Oesterreichischer Leichtathletik- Verband.

Wien, I., Annagasse 7, Telephon 11.246.

Sportausschuß 1920:

Präsident;

Dr. Max Fürth, Wien, VIII., Langegasse 50.

1. Vizepräsident:

Erich Koja, Wien, III., Marxergasse 28.

2. Vizepräsident:

Ing. J. Pichel, Wien, IV., Karolinengasse 14.

3. Vizepräsident:

Dr. J. Krenberger, Wien, III., Rudolfsgasse 22.

1. Schriftführer:

Edgar Fried, Wien, VII., Kaiserstraße 34.

2. Schriftführer:

Max Pfeiffer, Wien, IV., Schelleingasse 22.

1. Kassier:

Wilhelm Blau, Wien, XVII., Rosensteingasse 30.

2. Kassier:

Josef Schäffer, Wien, III., Thongasse 4.

Beiräte:

M. D. Albala, Wien, III., Custozzagasse.
Frau Dr. Th. Hantschel, Wien, VIII., Piaristengasse 60.
Oblt. J. Heger, Wien, I., Staatsamt für Heerwesen.
M. Kuhe, Wien, II., Wolfgang Schmäzlgasse 16.
Dr. F. Panek, Wien, VIII., Josefstädterstraße 79.
Hermann Wraschtil, III., Custozzagasse 12.

Rechnungsführer:

F. Kwieton, Wien, X., Laxenburgerstraße 36.
Dr. J. Unterberg, Wien, XIV., Stiegergasse 2.

Referenten der Unterausschüsse:

Melde- und Ordnungs-Unterausschuß: Erich Koja.
Wettkampf-Unterausschuß: Dr. J. Krenberger.
Provinzsport-Unterausschuß: Max Pfeiffer.

Landes-Referenten:

Steiermark: Dr. Armin Arbeiter, Puntigam bei Graz.
Kärnten: Heinrich Enzfelder, Klagenfurt, Telegraphen-Erhaltungss-Sektion 1.

Sport-Unfall- und Haftpflicht-Versicherungen jeder Art.

Erste Allgemeine Unfall- und Schadens-Versicherungs-Gesellschaft.

===== Gegründet 1882. =====

Wien, I., Brandstätte 7 (Bauernmarkt 3)

Telephon-Nummern: 20.970, 19.950, 22.194, 15.467.

Einbruchversicherungen, Vers. geg. Wasserleitungssch.

Aktien-Kapital:
4 Millionen Kronen.

Gewährleistungsfonds:
über 44 Mill. Kronen.

Die Vereine des Oe. L.-V. Niederösterreich.

Ebenfurth. Ebenfurther Sportverein, Georg Tatzber, Ebenfurth.
Klosterneuburg. Klosterneuburger Sportverein, Klosterneuburg.
Männer-Turnverein in Klosterneuburg, Professor Dr. Erwin Mehl, Klosterneuburg, Leopoldstraße 60 a.
Mödling. Verein für Bewegungsspiele Mödling, Mödling, Elisabethstraße 10.
Piesting. Sportklub Piesting, Franz Dufek, Markt Piesting.
St. Pölten. St. Pöltner Sportklub, Dr. Leo Willner, St. Pölten, Linzerstraße 1.
Schwechat. Sportklub „Germania“ Schwechat, Eduard Urban, Schwechat, Kaiser Franz Josef-Platz 1.
Stockerau. Sportverein Stockerau, Josef Sandhofer, Stockerau, Hauptstraße 10.
Tulln. Sportverein Tulln, K. Fuchs, Tulln, Feldgasse 4.
Wien. Akademischer Sportklub in Wien, F. Deutsch, Wien, VIII., Schöllselgasse 3.
Akademischer Sportklub „Akademische Meidlinger Athletiker“, J. Moser, dz., Wien, XII., Koppreitergasse 2.
Arbeiter-Sportvereinigung Rennweg, Karl Friedrich Zelenka, Wien, III., Oberzellergasse 8, III./27.
Deutscher Sportklub Wien, Hans Schmied, Wien, III., Hohlweggasse 35.
Erster Erdberger Athleten-Klub „Heran“, Adalbert Schötz, Wien, II., Halmgasse 3, II./17.
Erster Fünfhauser Sportklub Wien, Bruno Dolivka, Wien, VIII., Bennogasse 13.
Erster Ottakringer Arbeiter-Sportklub, F. Lausch, Wien, XVII., Petzlgasse 52/19.
Erster immeringer Amateur-Athleten-Klub, Hermann Swetschina, Wien, XI., Hauptstraße 107.
Erster Sieveringer Athletiksportklub „Schachinger“, Wien, XIX., Sieveringerstraße 257.

Erster Simmeringer Sport-Klub, Hans Fuchs, Wien, XI, Hauptstraße 44.

Erster Wiener Amateur-Schwimmklub, Wien, V., Wiedner Hauptstraße 83.

First Vienna Football-Club, Christian Simotta, Wien, XVIII, Rieglergasse 8.

Floridsdorfer Athletiksport-Klub, F. Deutsch, Wien, XXI, Schöpfleuthengasse 37.

Jüdischer Sport-Verein „Hechawer“, Industriellen-Café, Wien, I., Konkordiaplatz.

Nußdorfer Athletik-Sport-Klub, Josef Pollatschek, Wien, IX., Altmüttergasse 6.

Oesterreichische Lehrer-Sportvereinigung, Wien, XVII., Roggen-dorf-gasse 2.

Reichsbund der katholischen deutschen Jugend Oesterreichs, Wien, I., Grashofgasse 3, 7. Stiege, 2. Stock.

Sportklub „Hakoah“ Wien, Café City, Wien, I., Werderthor-gasse 3.

Sportklub „Hertha“ Wien, Wien, X., Quellenstraße 115.

Sportklub „Horekan“ der Hotel-, Gast- und Kaffeehausange-stellten, Café Rathaus, Wien, VIII., Loidoldt-gasse 1.

Sportklub „Nicholson“ Wien 1913, H. Reiterer, Wien, I., Wildpretmarkt 10.

Sportklub „Rapid“ Wien, Hans Hierath, Wien, VI., Schmalz-hof-gasse 13.

Sportklub „Red Star“ Wien, Heinrich Dinzelbacher, Wien, XVI., Koppstraße 66.

Sportklub „Unitas“ Wien, Otto Schaffer, Wien, II., Große Mohrengasse 14.

Sportklub „Wacker“ Wien, Oskar Auer, Wien, XII., Ratschky-gasse 31.

Sportverein der Lagerhäuser der Stadt Wien, Alois Huber, Wien, II., Vorgartenstraße 201/35.

Sportvereinigung der Straßenbahner Wiens, Wien, X., Leeb-gasse 17.

Sportvereinigung „Rudolfshügel“ Wien X., Otto Fleißig, Wien, X., Eugengasse 78.

Verein für Bewegungsspiele Wien, Egon Müller, Wien, XIX., Hardtgasse 29.

Vienna Cricket- and Football-Club, Café „Ilion“, Wien, III., Löwengasse 39.

Wiener Amateur-Sportverein, Wiener Ring-Café, Wien, I., Stubenring 18.

Wiener Association-Footballclub, Otto Nettekoff, Wien, III., Steingasse 2a.

Wiener Athletiksport-Klub, Wien, I., Hegelgasse 3.

Wiener Bewegungssport-Club (früher Währinger Bicycle-Club), Wien, XVIII., Scheidlstraße 56.

Wiener Damen-Schwimm-Klub „Danubia“, Frau Therese Hantschel, Wien, VIII., Piaristengasse 60.

Wiener Radfahr-Klub „Ausdauer 1907“, Anton Roy, Wien, VII., Siebensterngasse 32/34.

Wiener Sport-Klub, Wien, XVII., Rötzer-gasse 6.

Wiener Sportklub „Admira“, Anton Blaschko, Wien, XXI., Anton Störckgasse 69.

Wiener-Neustadt. Wiener-Neustädter Sportklub, Oberleutnant Egon Jobst, Wiener-Neustadt, Hauptplatz 21.

Steiermark.

Graz. Grazer Amateur-Sportklub, Fritz Stindl, Graz, Josefigasse 9.

Grazer Athletiksport-Klub, Ferdinand Friebe, Graz, Sporgasse 21.

Grazer Sportklub „Sturm“, Karl Aßmann, Graz, Wieland-gasse 41/I.

Sportklub „Hakoah“ Graz, Kurt Feuerstein, Graz, Maiffredy-gasse 2.

Sportklub „Herkules“ Graz, R. Hartl, Graz, Hans Sachs-gasse 1/I.

Sportklub „Rapid“ Graz, Hans Fenz, Graz, Lagergasse 105.

Kärnten.

Klagenfurt. Erster Fußball- und Athletik-Sportklub Klagenfurt, Heinrich Enzfelder, Klagenfurt, Telegraphen-Erhaltungs-Sektion 1.

Oberösterreich.

Linz. Linzer Athletik-Sportklub, Linz, Gastwirtschaft zur Goldhaube.

Urfahr. Sportvereinigung „Urfahr“, Adolf Faderl, Landesbeamter, Linz, Landhaus.