

nachen!

BE

Schweizer Dichter  
in zweier Gebirgs-  
gensätze siegende

BER

nung. Das gesell-  
hters erreicht hier  
eich mit Hamsuns  
inzer Volksblatt.)

EIS

8.--  
bt, der zu schauen  
uteilen weiß, denn  
ftsteller. Das Buch  
uerscheinung dar.«  
»Umwelt«, Wien.)

ER

I LANDE

HE LEUTE  
on Karl Kren  
unden S 10.--.

CH

-Kalender

uten um Grillparzer.  
15.--.

DEN FRAUEN.  
er österr. Frauen.

dlung

Co., Wien V

FROMMES  
SPORT-  
KALENDER  
1948/1949

Ein Jahrbuch  
für Sportler und Sportfreunde



VERLAG GEORG FROMME & CO.  
WIEN

## Ergebnisse der österreichischen Meisterschaften im Eisschnellaufen:

500 m:		5000 m:	
1. Ing. Stiepl	50,7 Sek.	1. Ing. Stiepl	9:21,8 Min.
2. Ing. Slanec	51,0 Sek.	2. Czech	9:41,3 Min.
3. Wirth	51,1 Sek.	3. Ing. Slanec	9:43,6 Min.
1500 m:		10000 m:	
1. Ing. Stiepl	2:47,6 Min.	1. Ing. Stiepl	21:01,9 Min.
2. Wirth	2:51,2 Min.	2. Czech	21:17,7 Min.
3. Ing. Slanec	2:52,1 Min.	3. Beier	22:08,7 Min.
Gesamtwertung:			
1. Ing. Stiepl, WEG		225,842 Punkte	
2. Ing. Slanec, WEG		233,502 Punkte	
3. Ortner, WEG		238,713 Punkte	

## Österreichs Leichtathleten und ihre Olympiahoffnungen

Von Dr. Karl Klement

Als nach Beendigung des Krieges einige wenige Männer an die Wiederbelebung der österreichischen Leichtathletik schritten, standen sie vor dem Nichts. Das gesamte Archiv, alle Belege, Dokumente und sonstige Unterlagen des einstigen österreichischen Leichtathletik-Verbandes sowie die Bibliothek und vor allem ein nicht unbedeutendes Vermögen waren verlorengegangen. War es im Jahre 1945 nur ein Arbeitsausschuß, der die Geschicke lenkte, so konstituierte sich schon zu Beginn des Jahres 1946 wieder der Österreichische Leichtathletik-Verband und baute seine Organisation im Laufe des Jahres so weit aus, daß mit Beginn der heurigen Saison zumindest in organisatorischer Hinsicht versucht werden konnte, an die Zeit vor 1938 anzuknüpfen. Und schon bewies sich von neuem die alte Regel, wonach die ersten Voraussetzungen zum Erzielen von guten Leistungen auf organisatorischem und administrativem Gebiete einer Organisation liegen. Diese Arbeit bleibt zwar meist im Dunkeln, ihre Früchte aber scheinen auf mit dem Erreichten.

Wo stehen wir nun jetzt, Ende dieses Jahres 1947, mit unseren sportlichen Leistungen? Brachte dieses Jahr die Verbesserungen, die wir uns zu Beginn erhofften? Man kann darauf antworten: Ja und nein! Und dies bedeutet in beiden Fällen ein Positives! „Ja“, denn in fast allen Fällen wurden die Vorjahrsleistungen verbessert — und „Nein“, denn wir hatten uns nicht erhofft, daß diese Verbesserungen so beträchtliche sein würden!

Ich möchte hier betonen, daß ich nicht nur von den heuer erreichten Jahresbestleistungen spreche. Um Rekorde zu erzielen, bedarf es nicht einiger guter Spitzenkünstler allein, nein, diese müssen getragen werden von einem guten Durchschnitt der Besten, die wieder nur die Auslese aus einer möglichst großen Zahl sich sportlich Betätigender darstellen. Mit unserer im Vergleich zu den meisten anderen Ländern relativ kleinen Anzahl Leichtathletik treibender Athleten erscheint eigentlich nicht einmal die Voraussetzung zur Erzielung von Höchstleistungen gegeben. Und dennoch fielen bei den Männern 5 Rekorde, bei den Frauen gab es gar 9 Verbesserungen der alten Marke, darunter sogar einen prächtigen Weltrekord im Speerwurf, den unsere Bauma im Wiener Stadion anlässlich des Cupfinales der Fußballer unter dem Beifall der 30.000 Zuschauer aufstellte.

Als Zeichen einer Breitenentwicklung wie gesagt weit bedeutender, obwohl weniger beachtet, ist die Leistungssteigerung, wenn man den Durchschnitt der zehn Besten des heurigen Jahres mit dem des vergangenen vergleicht. Eine Verbesserung um volle 3 Sekunden im 800-m-Lauf der Männer beispielsweise bedeutet, daß die zehn besten Läufer über diese Strecke sich um je 3 Sekunden verbessert haben, oder um es noch zu verdeutlichen: anstatt zwei Athleten,

die im vorigen Jahr die Zweiminutengrenze unterboten konnten, sind es heuer acht. Über 3000 m sind es gar 15½ Sekunden, um die sich der Durchschnitt verbesserte. Und bleiben wir gleich bei den Männern: Nur in vier Disziplinen traten Verschlechterungen ein: Über 10.000 m, die heuer nur dreimal gelaufen wurden, über 110 m Hürden, wo der Vorjahrsbeste Sablatnik verletzt ist; im Dreisprung, in welcher Disziplin uns aber WÜRTH II durch seinen akademischen Weltrekord entschädigte; und schließlich im Zehnkampf, in dem WÜRTH II als Vorjahrsieger nicht an den Start ging; würden wir in dieser Disziplin nur seine Vorjahrsleistung einsetzen, so ergäbe dies auch hier eine Verbesserung. In allen anderen Disziplinen sind die Leistungssteigerungen zum Teil ganz bedeutende.

Und nun zu unseren Frauen! Sie hatten es heuer ja viel schwerer, denn ihr Leistungsniveau stand bereits im Vorjahre auf beträchtlicher Höhe. Nun, sie haben es doch wieder zu steigern vermocht. Vor allem unsere Werferinnen brachten es zu Durchschnittsleistungen, die für die ersten Fünf im Diskuswerfen über 39 m, im Speerwerfen über 41 m betragen, Leistungen, mit denen man bei den Olympischen Spielen 1936 noch einen Platz erreicht hätte. Verschlechterungen traten nur über 100 m, im Weitsprung und im Fünfkampf ein.

Wie steht es nun um Österreichs Leichtathletik im Vergleich zu der in unseren Nachbarländern? Bei den Männern haben wir den Anschluß mit einer Ausnahme leider noch nicht erreicht. Für die Tschechoslowakei, die wir 1937 sowohl in Wien als auch in Prag schlagen konnten, sind wir heute, ebenso wie für Ungarn, kein Gegner. Erstere waren allerdings durch den Krieg in ihrer Entwicklungsmöglichkeit nicht so gehemmt wie wir, und letztere zählen seit jeher zu den führenden Ländern Europas. Italien dürfte schwächer sein als die beiden Vorgenannten, aber noch immer erheblich stärker als wir. Mit keinem der drei genannten Länder haben wir heuer Länderkämpfe ausgetragen. Nur in bezug auf die Schweiz hatten wir die Möglichkeit, anlässlich des Länderkampfes in Wien einen direkten Vergleich zu ziehen. Und dieser Vergleich fiel trotz der Niederlage nicht ungünstig aus. Wir haben zwar, wie wir es erwarteten, mit 10 Punkten Unterschied verloren, aber es zeigte sich dabei, daß es zu dieser Niederlage hätte gar nicht kommen brauchen, wären nicht einige Athleten gerade an diesem Tage in einer Form gewesen, die in krassem Gegensatz zu ihrer sonst gezeigten stand. Es ergab sich just bei diesem von uns verlorenen Länderkampf, daß wir leistungsmäßig wenigstens mit der Schweiz schon durchaus konkurrenzfähig sind, es muß nur — und das gilt allgemein — bei der Betreuung unserer Athleten auf den erzieherischen Faktor mehr Wert gelegt werden.

Bei gleicher oder nicht allzu großer Unterschiedlichkeit der physischen Gegebenheiten entscheidet beim Sport neben der Intelligenz immer die gefestigte Persönlichkeit, der Charakter, und damit die Moral und der Wille. In dieser Richtung liegt das Ziel der als persönlichkeitsbildender Faktor nicht zu unterschätzenden Erziehung zum Sports-

mann. Auf dieses hinzuwirken wird also von nun an besonders am Platze und eine wesentliche Aufgabe der Vereinsführer, Trainer und der anderen Betreuer unserer Athleten sein.

Und nun die großen Erfolge unserer Frauen! Gegen Ungarn, gegen Italien und noch im Oktober gegen die Tschechoslowakei errangen sie ihre Siege. Wäre dieses Faktum allein schon ausreichend, um zufrieden sein zu können, so ist die Überlegenheit, die dabei in allen Fällen bekundet wurde, unser ganz besonderer Stolz. Ja, wir können stolz sein auf unsere BAUMA, auf unsere TRÜSCH, STEURER, GRUBER, SCHLÄGER, STEINEGGER, TILTSCH, HAIDEGGER und wie sie alle heißen. Sie haben mit ihren Siegen die internationale Sportwelt aufhorchen lassen und erreicht, daß man sie heute überall in Europa, wo Leichtathletik getrieben wird, zu den aussichtsreichen Kandidaten bei den kommenden Olympischen Spielen zählt.

Es geht also aufwärts mit Österreichs Leichtathletik, und dies zeigt sich nicht nur bei den Leistungen, bei Rekorden und Jahresdurchschnitten, nein, es zeigte sich heuer auch bereits dort, wo seit eh und je der beste Maßstab dafür angelegt werden kann, was gut und was schlecht ist: beim Publikum. Wie ein gutes Theaterstück, ein ausgezeichnetes Ensemble von Künstlern durch beste Interpretation volle Häuser schafft, die Akteure allmählich zu Lieblingen des Publikums werden, das konnten wir heuer anlässlich des Amerikaner-Meetings und anderer Großveranstaltungen bei MUSHKIC, BAUMA, SCHNEIDER und anderen beobachten. Nein, Österreichs Leichtathletik ist kein Stiefkind mehr, es ist einer der vielversprechendsten unter den verschiedenen Sportzweigen unseres so sportbegeisterten Landes.

Wir stehen also am Ende der Saison 1947 und damit an der Schwelle des Jahres 1948, das uns im Juli die Olympischen Spiele bringt, und viele werden die Frage stellen, ob wir schon wieder stark genug sind, Österreich bei diesem friedlichen Wettstreit aller Völker mit Erfolg zu vertreten.

Nun, vertreten werden wir in London sein, das steht heute schon fest, ob wir reelle Chancen besitzen, können erst die Leistungen in den Wochen kurz vor den Olympischen Spielen zeigen — und zwar nicht nur unsere eigenen, sondern auch die in den anderen Ländern müssen dabei berücksichtigt werden —, und ob wir schließlich in der Lage sind, Österreich in London mit Erfolg zu vertreten, das kann nicht heute, auch nicht am Tage der Eröffnung, sondern erst nach Schluß der Spiele in London beurteilt werden; zu viele Unbekannte sind hier in Rechnung zu stellen. Ein kleiner Rückblick soll aber unsere derzeitige Stärke zeigen, wobei auf eventuelle Verbesserungsmöglichkeiten hingewiesen wird.

So stark wie 1937 sind wir bei den Männern noch nicht. Darüber täuschen nicht die fünf heuer erzielten neuen Rekorde und auch nicht die gewaltige Verbesserung der Durchschnittsleistungen unserer zehn Besten in fast allen Disziplinen hinweg, jedoch ist gerade letzteres die Gewähr

dafür, daß wir daran sind, der durchschnittlich guten Leistung eine breite Basis zu geben, aus der dann — da außerdem über  $\frac{1}{3}$  aller beim Ö.L.V. gemeldeten Athleten Jugendliche sind — noch immer auch die Spitzenleistungen nach kurzer Zeit bessere wurden. Bei den Sprintern könnte wohl der Heimkehrer Mladok auf Grund früherer Leistungen eine Hoffnung sein, es bleibt jedoch abzuwarten, ob er nach so langer Zeit wieder seine frühere Form bzw. eine noch bessere wird finden können. Ansonsten haben wir über die kurzen Strecken niemand, der international gute Leistungen zu erreichen imstande wäre. Nur in der  $4 \times 100$ -m-Staffel wäre Aussicht vorhanden, unter die 42-Sekunden-Grenze zu kommen.

Über 400 m haben wir auch heuer keinen Mann, der unter die 50 Sekunden gekommen ist. Haidegger erreichte wohl 50,2, ihm könnte es also am ehesten gelingen; ein großes Talent ist jedoch der Grazer Student Breitegger, der leider nur bei den beiden akademischen Meisterschaften in Graz und Wien an den Start ging und fast ohne ernstes Training 51,7 lief.

Über 800 m besitzen wir zwei große Talente, die Grazer Grill und Kolb, bei denen aber andere Voraussetzungen, die ihrem Talent auch entsprechenden Leistungen zu vollbringen, nicht ganz gegeben scheinen. Vielleicht könnte da ebenfalls Haidegger ein Wort mitreden, der bei den österreichischen Staffelmesterschaften zusammen mit Schneider die 800 m in der Olympischen Staffel in 1:57,0 lief. Auf der langen Mittelstrecke, den 1500 m, ist der Innsbrucker Schneider unser weitaus bester Mann. Er dürfte heute schon für 3:53,0 gut sein, und, da bei ihm alle günstigen Voraussetzungen zusammentreffen, wird er diese Zeit, eine normale Entwicklung vorausgesetzt, im nächsten Jahr wohl erreichen.

Auf den Langstrecken haben wir niemand, der international bedeutende Leistungen aufwiese, auch wenn Lebensalter Rekord mit 8:45,0 über die 3000 m oder Muschilks 15:04,4 über 5000 m von Rötzer oder Muschik um einiges unterboten werden sollte. Letzterer wird wohl auf die 3000 m Hindernis umgestellt werden, für die er bessere Aussichten besitzen dürfte, falls er 9:30,0 zu unterbieten imstande ist.

Ebenso dürfte der 400-m-Mann Seyffertitz auf die 400-m-Hürden hinüber wechseln und dort ungefähr 55,0 erreichen, was eine gute Leistung wäre. Über die kurze Hürdenstrecke ist für Leitner noch weit und breit kein Nachfolger zu sehen.

Besser sind die Aussichten von Würth II, allerdings nicht als Mehrkämpfer, sondern als Spezialist. Im Weitsprung wären 7,50 m im Bereich der Möglichkeit, im Dreisprung eventuell ein Überschreiten der 15,00-m-Grenze.

Bleiben noch die Werfer, so Pektor im Speerwerfen, der aber an einer Schulterverletzung laboriert, und im Diskuswerfen Tunner mit 48,36 m und Just mit über 46 m, während im Kugelstoßen keine einzige Leistung über 14 m liegt. Verbesserungen sind hier wohl nur von Tunner zu erwarten.

Mit den angeführten Leistungen sind wir jedoch bei den Olympischen Spielen fast chancenlos.

Anders liegt der Fall bei unseren Frauen.

Sie schlugen heuer in Länderkämpfen Ungarn, Italien und die Tschechoslowakei, sind also mit den Holländerinnen, die Frankreich schlugen, und den Russinen in Europa, mit Ausschluß der Deutschen, die ja bei den Olympischen Spielen nicht starten werden, die besten.

Vor allem trifft dies im Diskuswerfen und im Speerwerfen zu, wo unsere Leistungen international als sehr gut zu bezeichnen sind. Bauma warf heuer mit 48,21 einen neuen Weltrekord; das zweite große Talent im Speerwerfen, Schilling, schwankt zwischen Eistanz und Speerwurf, was zwar jeweils einer gewaltigen Umstellung bedarf, aber vielleicht macht hier einmal ausnahmsweise die außerordentliche Begabung das Fehlen intensiver Winterarbeit wett. Bei den Akademischen Weltmeisterschaften in Paris belegte sie den zweiten Platz. Dort gelang es uns, im Diskuswerfen durch Haidegger, Boltzmann und Pachschwöll alle drei ersten Plätze zu erringen. In dieser Disziplin scheinen wir darüber hinaus noch weiter verbesserungsfähig, denn sowohl Tiltzsch als auch Haidegger warfen wiederholt im Training weit über den Rekord von 40,95 m hinaus. Im Kugelstoßen sind wir allerdings schwächer, denn Frau Ines Schaffer ist von ihrer einstigen Form, mit der sie als Mayer-Bojana ihren Rekord von 12,92 m schuf, weit entfernt, und nur die Linzerin Schläger erreichte buchstäblich mit dem letzten Stoß dieser Saison die 12,50, eine wohl gute Leistung, die aber nicht ausreichen dürfte, um bei den Olympischen Spielen erfolgreich abzuschneiden.

In den Sprungbewerben ist unsere Rekordhalterin im Hochsprung, die Innsbruckerin Ilse Steingger, sicher befähigt, die 1,60 m zu erreichen. Bei erstem Training dürfte auch die Grazerin Schenk dafür gut sein, nur ist deren Staatsbürgerschaft noch immer nicht geklärt, so daß auch bei einer Leistungssteigerung ihrerseits ein Start in London nicht gesichert erscheint. Im Weitsprung ist dagegen seit Ronny Kohlbaach noch immer kein neuer Stern zu entdecken. Wir könnten jedoch auch hier wieder über eine sehr gute Athletin verfügen, wenn es gelänge, Frau Jelinek — die ehemalige deutsche Meisterin Christ Schulz — dazu zu bringen, wieder die Speiks anzuziehen. Über die 80-m-Hürden ist bei der jungen Elfi Steurer heuer leider keine Verbesserung eingetroten. Ob dies überhaupt der Fall sein kann, sei also die 12-Sekunden-Grenze wird unterbieten können — was unbedingt nötig wäre, um bei den Olympischen Spielen eine Rolle zu spielen —, wird erst die Zukunft lehren.

Die 800 m, für die wir in Gruber eine gute Athletin zur Verfügung hätten, werden in London nicht gelaufen, und auf den Kurzstrecken fehlen die großen Leistungen heute noch.

Aus dem Angeführten geht hervor, daß wir bei den Männern vielleicht Aussicht haben, in den Vorkämpfen gut abzuschneiden, und zwar über die 1500 m, im Weitsprung, Speer- und Diskuswerfen sowie eventuell in der  $4 \times 100$ -m-Staffel. Bei den Frauen besitzen wir im Speer- und Diskus-

werfen zumindest Platzchancen, über die 80-m-Hürden, im Hochsprung und im Kugelstoßen Aussicht, in die Entscheidung zu kommen.

Alle diese Berechnungen haben aber, und darüber müssen wir uns klar sein, nur fiktiven Wert, denn sie hängen, wie schon erwähnt, von vielen Komponenten ab, die alle erst zusammenzutreffen müssen, um das zu erreichen, was wir kaum zu hoffen wagen, den ersten Olympischen Sieg für Österreich in der Leichtathletik.

Um meinen bisherigen Ausführungen, die sich fast nur mit rein sportlichen Belangen befaßt haben, zur Abrundung des Bildes über den momentanen Stand in der österreichischen Leichtathletik auch etwas Organisatorisches hinzuzufügen, möchte ich auf die vor kurzem erfolgte Gründung auch eines Kärntner Landesverbandes des Ö. L. V. hinweisen, außerdem sind die Verhandlungen mit dem Vorarlberger Landesverband über seinen Beitritt in ein neues Stadium getreten. Besonders aber zu erwähnen ist der Zusammenschluß aller Leichtathletik treibenden Vereine zu einem Fachverband, indem der ASKÖ. und die Österreichische Turn- und Sport-Union mit ihren Landeskartellen bzw. Landesverbänden dem Österreichischen Leichtathletik-Verband beitraten. Durch diesen Zusammenschluß ist der langegehegte Wunsch, die Österreichische Leichtathletik einheitlich zu führen, erfüllt, wodurch, was auch in Anbetracht der kommenden Olympischen Spiele bedeutsam sein kann, die Gesamtinteressen Österreichs in der Leichtathletik gewahrt erscheinen.

## Die wichtigsten Leichtathletikergebnisse des Jahres

*Amerikaner-Meeting*, veranstaltet vom Österreichischen Olympischen Comité, am 16. August 1947, im Wiener Stadion:

### Stabhochsprung:

1. Marcom, USA., 4,30 m;
2. Dr. Haunzwickl, WAC, 3,80 m;
3. Hirschhütter, WAC, 3,60 m.

### 110-m-Hürden:

1. Simmons, USA., 15,1 Sek.;
2. Albanese, Italien, 15,8 Sek.;
3. Reidinger, Cricket, 16,4 Sek.

### 800-m-Laufen:

1. Whitfield, USA., 1:54,3 Min.;
2. Grill, Post-Graz, 1:56,4 Min.;
3. Kolb, Post-Graz, 1:58,4 Min.

### Speerwerfen:

1. Pektor, WAF, 55,90 m;
2. Simmons, USA., 52,81 m;
3. Deboef, WAF, 52,19 m.

### 100-m-Laufen:

1. Lawler, USA., 10,4 Sek.;
2. Houden, USA., 10,5 Sek.;
3. Kuhn, Oenipontana, 10,9 Sek.

### Hochsprung:

1. Marcom, USA., 1,90 m;
2. Mondschein, USA., 1,85 m;
3. Simmons, USA., 1,80 m.

### Kugelstoßen:

1. Fitch, USA., 14,36 m;
2. Mondschein, USA., 14,02 m;
3. Autor, WAF, 12,74 m.

### 400-m-Laufen:

1. Bowlen, USA., 47,6 Sek.;
2. Filliput, Italien, 50,1 Sek.;
3. Haidegger, WAF, 50,2 Sek.

### Diskus:

1. Fitch, USA., 52,58 m;
2. Tosi, Italien, 47,52 m;
3. Tunner, Post-Graz, 43,11 m.

### 200-m-Laufen:

1. Lawler, USA., 21,3 Sek.;
2. Houden, USA., 21,9 Sek.;
3. Struckl, Union, 22,0 Sek.

### 1500-m-Laufen:

1. Schneider, Union, 3:56,2 Min. (Österr. Rekord);
2. Twonsey, USA., 3:59,8 Min.;
3. Frisch, Oenipontana, 4:08,8 Min.

### Weitsprung:

1. Würth II, WAF, 7,11 m;
2. Mondschein, USA., 7,04 m;
3. Pribetti, Italien, 7,03 m.

### 4 × 100-m-Staffel:

1. USA. (Lawler, Whitfield, Bowler, Houden), 42,5 Sek.;
2. Österreich (Nickl, Würth II, Struckl, Kuhn), 42,9 Sek.

### 5000-m-Vorgabe-Laufen:

1. Roth, Post-Graz (50 Sek. Vorgabe), 15:45,8 Min.;
2. Matyas, Eisenbahn (100 Sek. Vorgabe), 16:42,4 Min.;
3. Gruber, Union (60 Sek. Vorgabe), 16:04,8 Min.

### 4 × 400-m-Laufen:

1. USA. (Houden, Whitfield, Mondschein, Marcom), 3:23,2 Min.;
2. Österreich (Brenn, Feichtenberger, Seyffertitz, Haidegger), 3:29,6 Min.

*Österreichische Meisterschaften für Frauen*  
am 2. August 1947 in Wien:

### 80 m Hürden:

1. Steurer, WAC, 12,3 Sek.;
2. Kopper, Danubia, 12,4 Sek.;
3. Wiener, WAF, 12,9 Sek.

## 100-m-Laufen:

1. Trösch, Post-Wien, 12,7 Sek.;
2. Steuror, WAC, 13,0 Sek.;
3. Pavlousek, Eisenbahn, 13,0 Sek.

## 200-m-Laufen:

1. Trösch, Post-Wien, 26,7 Sek.;
2. Pavlousek, Eisenbahn, 26,9 Sek.;
3. Jenny, Kapfenberg, 27,3 Sek.

## 800-m-Laufen:

1. Gruber, Eisenbahn, 2:21,4 Min.;
2. Eiler, Oenipontana, 2:35,4 Min.

## Hochsprung:

1. Steinegger, Union, 1,50 m;
2. Hampe, WAF, 1,50 m;
3. Zach, WAF, 1,45 m.

## Weitsprung:

1. Steinegger, Union, 5,30 m;
2. Zach, WAF, 5,15 m;
3. Trösch, Post-Wien, 5,13 m.

## Diskuswerfen:

1. Schläger, Union, 37,76 m;
2. Wiedermann, WAF, 37,52 m;
3. Haidegger, WAF, 37,49 m.

## Kugelstoßen:

1. Bruk, WAF, 11,04 m;
2. Schäfer, GAK, 11,45 m;
3. Pachschwöll, WAF, 11,10 m.

## Speerwerfen:

1. Bauma, Danubia, 42,29 m;
2. Schilling, Danubia, 39,64 m;
3. Fasching, Eisenbahn, 39,00 m.

*Osterreichische Meisterschaften für Männer*  
am 2. und 3. August in Klagenfurt:

## 100-m-Laufen:

1. Kuhn, Oenipontana, 11,2 Sek.;
2. Würth II, WAF, 11,2 Sek.;
3. Struckl, Union, 11,3 Sek.

## 200-m-Laufen:

1. Struckl, Union, 22,9 Sek.;
2. Forstner, Post-Graz, 23,0 Sek.;
3. Schuller, WAF, 23,0 Sek.

## 400-m-Laufen:

1. Haidegger, WAF, 50,3 Sek.;
2. Seyffertitz, Union, 51,0 Sek.;
3. Grill, Post-Graz, 51,0 Sek.

## 800-m-Laufen:

1. Grill, Post-Graz, 1:57,0 Min.;
2. Schneider, Union, 1:57,5 Min.;
3. Kolb, Post-Graz, 1:58,2 Min.

## 1500-m-Laufen:

1. Schneider, Union, 4:03,0 Min.;
2. Frisch, Oenipontana, 4:06,2 Min.;
3. Gruber, Eisenbahn, 4:12,2 Min.

## 5000-m-Laufen:

1. Muschik, Post-Wien, 15:21,2 Min.;
2. Rötzer, WAF, 15:29,8 Min.;
3. Wöber, Oenipontana, 15:41,6 Min.

## 10.000-m-Laufen:

1. Muschik, Post-Wien, 33:05,0 Min.;
2. Wöber, Oenipontana, 34:12,6 Min.;
3. Guggenberger, IAC, 34:42,8 Min.

## 110 m Hürden:

1. Neumann, Union, 17,7 Sek.;
2. Reidinger, Cricket, 18,0 Sek.;
3. Lesel, Union, 18,2 Sek.

## 400 m Hürden:

1. Poklukar, Post-Graz, 57,5 Sek.;
2. Kronreif, ASKO, 59,5 Sek.;
3. Smekal, Post-Wien, 61,7 Sek.

## Kugelstoßen:

1. Natmessnig, Atus Feldkirchen, 13,32 m;
2. Füssel, Union, 13,21 m;
3. Autor, WAF, 13,13 m.

## Diskuswerfen:

1. Tunner, Post-Graz, 43,49 m;
2. Wotapek, WAF, 42,03 m;
3. Füssel, Union, 41,83 m.

## Speerwerfen:

1. Pektor, WAF, 59,71 m;
2. Dr. Zahlbruckner, GAK, 56,63 m;
3. Werthner, Union, 52,30 m.

## Hammerwerfen:

1. Reisinger, GAK, 44,03 m;
2. Depil, WAC, 43,23 m;
3. Janausch, WAC, 41,19 m.

## Weitsprung:

1. Würth II, WAF, 7,02 m;
2. Bele, Post-Graz, 6,73 m;
3. Hofbauer, Union, 6,49 m.

## Hochsprung:

1. Pilhatsch, Post-Graz, 1,85 m;
2. Würth I, WAF, 1,75 m;
3. Haid, Union, 1,70 m.

## Stabhochsprung:

1. Dr. Haunzwickl, WAC, 3,80 m;
2. Traar, Post-Graz, 3,40 m;
3. Schindler, Rapid, 3,40 m.

## Dreisprung:

1. Würth II, WAF, 14,24 m;
2. Czensch, Rapid, 13,84 m;
3. Bele, Post-Graz, 13,43 m.

*Osterreichische Fünfkampfteisterschaften für Frauen*  
am 7. September 1947 in Wien:

1. Bauma, Danubia, 300 Punkte;
2. Trösch, Post, 272 Punkte;
3. Schläger, Union, 230 Punkte.

*Osterreichische Staffelmesterschaften*  
am 20. und 21. September in Wien:

## M ä n n e r:

## 4 × 400 m:

1. WAF (Lastovitzka, Schuller, Würth, Haidegger),  
3:26,2 Min.;
2. Cricket, 3:30,6 Min.;
3. Post, 3:37,8 Min.

## 3 × 1000 m:

1. Union-Innsbruck (Stüble, Müller, Schneider),  
7:52,2 Min.;
2. WAF, 8:09,4 Min.;
3. Rapid, 8:17,6 Min.

## Olympische Staffel:

1. Union (Schneider, Hofbauer, Struckl, Seyffertitz),  
3:33,8 Min.;
2. WAF, 3:34,4 Min.;
3. Union II, 3:41,0 Min.

## 4 × 100 m:

1. Union (Seidl, Struckl, Seyffertitz, Hofbauer),  
43,8 Sek.;
2. WAF, 43,9 Sek.;
3. Cricket, 45,3 Sek.

## F r a u e n:

## 4 × 100 m:

1. Danubia (Musil, Prkic, Kopper, Stach), 51,8 Sek.;
2. Eisenbahnsporvereinigung, 52,8 Sek.;
3. WAF, 55,0 Sek.

## Schwellstaffel:

1. Postsportvereinigung (Bauer, Weißberg, Kienzl,  
Trösch), 1:07,0 Min.;
2. Danubia, 1:07,2 Min.

*Osterreichische Zehnkampfteisterschaften*  
am 27. und 28. September 1947 in Graz:

1. Bele, Post-SV-Graz, 5949 Punkte;
2. Folk, Post-SV-Graz, 4851 Punkte;
3. Obnewas, Union-Tulln, 4679 Punkte.

## Praktische Trainingslehre

Von Ralph J. Hoke

Es hat den Anschein, als ob die Athleten, wie auch ein großer Teil der Sportlehrer und Trainer, die Begriffe Training und Übung (die physiologisch das gleiche Prinzip haben) nicht recht auseinanderzuhalten verstehen, indem sie Training als Übung oder umgekehrt einschätzen. Eine eindeutige Begriffsbestimmung von Übung und Training sei deshalb vorweggenommen. Ich werde sie im folgenden genauer beschreiben.

Nehmen wir als Ausgangspunkt den Menschen, z. B. den Großstädter, der unter dem Einfluß der Zivilisation, diesem sogenannten Fortschritt der Menschheit steht, das heißt dessen natürliche Anlagen an Kraft, Schnelligkeit, kurz an Leistungsfähigkeit, verkümmert, verbildet, unentwickelt, unterentwickelt sind. Er braucht Bewegung, Übung, um dadurch in einen seiner natürlichen Anlage entsprechenden Leistungsstand zu gelangen. Diese körperliche Übung ist dauernd nötig, sonst „rostet“ er erneut. Sie bringt einen Dauerzustand, die normale Gesundheitsform, das Ziel der Gesundheitsführung. Training dagegen in meinem Sinne verschafft einen verhältnismäßig kurzdauernden Hochleistungszustand; das Training kann also nicht dauernd betrieben werden, im Gegensatz zum Üben, es beschränkt sich auf wenige Monate im Jahr und am zweckmäßigsten auf die Zeit der höchsten Kurve des Menschen, grob gesagt das Alter von 20 bis 35 Jahren. Wir müssen aber in der Praxis beides auseinanderhalten. Die meisten Sporttreibenden tun das nicht, und das ist wohl auch mit ein Grund, warum es vielen veranlagten Athleten, trotz fleißiger praktischer Arbeit, niemals gelingt, ihre ganzen durch das Training erst geschaffenen Reserven in einen entscheidenden Kampf zu werfen. Der andere Grund ist der, daß man fälschlicherweise in den Leibesübungen, dem Sport und was damit verbunden ist, etwas Besonderes sieht. Wir müssen endlich dazu kommen, daß Leibesübungen und Sport nur ein Teil unseres Lebensinhaltes sind. Beim kultivierten Menschen gehört in voller Totalität die ganze Lebenshaltung in selbstverständlicher Weise, und zwar einheitlich, zusammen. Wir dürfen nichts Besonderes mehr darin sehen. Wer zu viel Aufhebens von einer Sache allein macht, erwartet leicht zu viel davon. In den Leibesübungen und im Sport sehen wir wohl einen bedeutenden Faktor zur Gesunderhaltung und höheren Leistungsbereitschaft eines Volkes, doch darf dieser nicht Selbstzweck werden. Der Sport und der sportliche Wettkampf stellen für den Ausübenden jeweils nur einen Teil seines Lebenskampfes dar.

Wird durch Zweckmäßigkeit der Übung der Körper erzogen, dann hat er sich dabei an ein bestimmtes Maß von Arbeit gewöhnt, was ihm ein gewaltiges Freude- und Kraftgefühl verleiht; man kann das, urwüchsig ausgedrückt, als ein Gefühl des „Bäume-ausreißen-Könnens“ bezeichnen. Also: körperliche und geistige Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Leichtigkeit, Freude und damit seelische Härte. Dieses Verfassung muß für alle Menschen verlangt werden; für den

man sich nicht den Vorwurf der Oberflächlichkeit und der Fahrlässigkeit zuziehen will, wenigstens den Stahl auch kennen, muß wissen, daß der härteste Stahl, die teuerste Ware, in ungeschickten Laienhänden am sprödesten und brüchigsten ist und zur richtigen Behandlung der größten Sachkenntnis bedarf.

## Auszug aus den Wettkampfbestimmungen des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

### *Sprungbewerbe*

**Hoch- und Stabhochsprung:** Über jede Höhe drei Versuche, ein Fehlsprung beim dritten Versuch verwirkt das Recht, weiter teilzunehmen. Gewichte und Hantel (auch aus Kork) dürfen nicht verwendet werden. Markierung der Abprungstelle, Auflegen eines Taschentuches auf die Latte zur besseren Sicht gestattet.

Die Latte ist 3,66 bis 4 m lang, höchstens 2 kg schwer, ihr Querschnitt ist ein gleichseitiges Dreieck mit der Seitenlänge 30 mm.

Erreichen zwei oder mehrere Springer die gleiche Höhe, so hat den Vorrang: wer weniger Fehlsprünge über diese erreichte Höhe gemacht hat, oder (bei Gleichwertigkeit in diesem Punkt), wer seit Beginn des Bewerbes weniger Fehlsprünge gemacht hat, oder (bei Gleichwertigkeit auch in diesem Punkt), wer seit Beginn des Bewerbes weniger Versuche gemacht hat. Wenn der Sieger nach diesen Bestimmungen nicht festzustellen ist, dann werden Stechsprünge durchgeführt. Andere Plätze als der erste werden nicht durch Stechen entschieden, es erhalten beide (oder mehrere) Bewerber den gleichen Rang.

**Hochsprung mit Anlauf:** Es darf weder ein Hechtsprung noch ein Überschlag gemacht werden. Es gilt als Versuch, wenn der Springer den Boden zum Sprung verlassen hat, oder wenn er die durch die Latte gehende senkrechte Ebene seitwärts oder unter der Latte passiert.

**Stabhochsprung:** Ein Teilnehmer darf in dem Augenblick, in dem er springt oder nachdem er den Boden verlassen hat, nicht mit der unteren über die obere Hand greifen oder die obere Hand am Stabe höher schieben. Überspringt der Bewerber die Latte und wird diese nachträglich vom Stab abgeworfen, so gilt dies als Fehlsprung. Kein Helfer darf den Stab berühren, bevor dieser von der Latte zurückfällt. Es gilt als Fehlsprung, wenn der Stab den Boden hinter der durch das Abschlußbrett des Sprungkastens gehenden Linie berührt. Zerbricht während eines Sprunges der Stab, so gilt der Sprung als nicht geschehen.

Die Sprungständer dürfen bis zu 60 cm nach jeder Seite verschoben werden. Der Sprungstab (Holz oder Bambus, von beliebiger Länge und Stärke) darf außer einer gleichmäßigen Umwicklung keine Stütze für die Hände haben. Das untere Ende kann mit einer Metallspitze oder einem Holzpflock versehen sein. Der Einstichkasten ist 1 m lang, beim Abschlußbrett 15 cm breit und 20 cm tief, am Hinterende 60 cm breit. Der Boden des Kastens ist auf eine Länge von 80 cm mit einem Stück 0,6-mm-Eisenblech belegt.

**Weitsprung und Dreisprung:** Breite der Sprunggrube 2,75 m, Entfernung vom Abprungbalken zum Ende der Grube mindestens 9 m (für Dreisprung weitere 8 m). Der Abprungbalken (aus Holz, weiß gestrichen) soll 1,22 m lang, 20 cm breit und 10 cm hoch sein. Es gilt als Versuch, wenn ein Teilnehmer die Abprunglinie (das ist die der Sprunggrube zugewendete Kante des Abprungbalkens) oder deren Fortsetzung überschreitet. Hinter der Abprunglinie wird in einer Breite von 10 cm und einer Höhe von 12 mm Sand gestreut, um das Übertreten leichter feststellen zu können.

Jeder Teilnehmer hat drei Sprünge, die sechs besten weitere drei. Der beste Sprung wird gewertet, bei gleicher Leistung entscheidet der zweitbeste (usw.).

### *Wurfübungen*

Drei Versuche, die sechs besten weitere drei. Der beste Versuch wird gewertet, bei gleicher Leistung entscheidet der zweitbeste.

**Wurfbreite** (aus Metall oder Holz, weiß gestrichen) für Diskus (innerer Durchmesser 2,5 m), Hammer und Kugel (2,134 m), eben eingelassen, der Boden innerhalb des Kreises 2 cm tiefer als außerhalb. Der Athlet muß den Kreis in aufrechter Haltung nach rückwärts (Kreismitte markieren!), und erst nach Auffallen des Gerätes, verlassen.

**Kugel:** Abstoßbalken in der Mitte der vorderen Kreismitte, Stopp Holz. Gewicht: 7,257 kg (Jugend A 6 kg, Jugend B 5 kg, Damen 4 kg).

**Diskus:** Durchmesser 219,07 mm (Jugend 21 cm, Damen 18 cm), Dicke in der Mitte 44 mm (Jugend 41 mm, Damen 37 mm). Gewicht 2 kg (Jugend 1½ kg, Damen 1 kg).

**Hammer:** Gesamtlänge des wurffertigen Gerätes 1,22 m, Gewicht 7,257 kg (Jugend A Länge 1,10 m, Gewicht 6,25 kg, Jugend B Länge 1,05 m, Gewicht 5 kg), Drahtstärke 2,5 mm.

Diskus, Kugel und Hammer müssen innerhalb eines Sektors von 90° geworfen werden (deutlich markieren, Fähnchen!). Das Maßband wird so angelegt, daß die Weite des Wurfes an dem Teil abgelesen wird, der an der Innenkante des Kreises liegt. Gemessen wird der Abstand vom nächsten Eindruck des Gerätes zur Innenkante des Kreises, auf der Linie, die vom Eindruck des Gerätes zum Mittelpunkt des Kreises führt.

**Speer:** Im Schwerpunkt (90 bis 110 cm von der Spitze) Griffstelle durch Umwicklung von 16 cm Länge, Umfang der Umwicklung höchstens 25 mm größer als Umfang des Schaftes. Länge 260 cm (Jugend A 260 cm, Jugend B und Damen 220 cm), Gewicht 800 g (Jugend A 800 g, Jugend B und Damen 600 g). Die Abwurflinie (oben eingelassene Holzlatte von 7 cm Breite und mindestens 3,66 m Länge) darf erst überschritten werden, wenn der Speer den Boden berührt hat).

4) Änderung der Bestimmungen für das Speerwerfen: Abwurfbogen (7 cm breite, 4,19 m lange, weiß gestrichene Holzlatte), Innenradius 4 m. Anlaufbahn 4 m breit, wenigstens 25 m lang. Sektor von 60°. Halbkreis (Verlängerung des Abwurf Bogens) darf unmittelbar nach dem Wurf nicht übertreten werden.



Ein Wurf wird nur gewertet, wenn der Speer den Boden zuerst mit der Spitze berührt. Zerbricht ein Speer in der Luft, so gilt der Wurf (wenn er sonst regelrecht war) als nicht geschehen.

Gemessen wird von dem Punkt, an dem die Speerspitze zuerst auf den Boden aufgeschlagen hat, senkrecht auf die Abwurfslinie.

### Laufen

Die Innenkante der Laufbahn (aus Holz, Zement, Seil usw.) soll von 5 cm Höhe sein. Die Einzelbahnen (für Rennen bis einschließlich 400 m) sind mindestens 1,22 m breit und müssen durch einen 5 cm breiten Kalkstrich markiert sein. Gemessen wird die Innenbahn 30, die weiteren Bahnen 20 cm von der Innenlinie. Bei Rennen über 400 m darf der überholende Läufer erst dann die Innenbahn nehmen, wenn er vor dem Überholten einen Vorsprung von mindestens 2 m hat.

Sieger ist, wer die Ziellinie (am Boden, nicht das nur zur Unterstützung der Kampfrichter dienende, in 1,22 m Höhe gespannte Zielband) mit irgend einem Teil des Rumpfes zuerst überschreitet. Kein Teilnehmer hat den Lauf vollendet, dessen Körper die Ziellinie nicht vollständig überschritten hat. Ein Läufer, der die Bahn verlassen hat, darf das Rennen nicht wieder aufnehmen.

Verboten ist: Absichtliches Rempeln, Bahnschneiden; ferner Hilfeleistung und Erfrischungen bei Rennen unter 16 km.

Aus den Vorläufen soll bei Strecken bis einschließlich 400 m der Erste und der Zweite, bei längeren Strecken mindestens der Erste und der Zweite zum nächsten Lauf startberechtigt sein. Die Endkämpfe dürfen nicht früher als 40 Minuten nach Schluß des letzten Zwischen- oder Vorlaufes beginnen.

Die Zeit wird von drei Zeitnehmern gestoppt. Falls zwei Uhren übereinstimmen, gilt die von diesen angezeigte Zeit. Zeigen alle drei Uhren verschiedene Zeiten, gilt die Zeit der Uhr, die die mittlere Zeit zeigt. Bei Zeitnahme durch nur zwei Uhren (aus irgend welchen Gründen) gilt die schlechtere Zeit.

Der Schiedsrichter ordnet bei toten Rennen und bei Einsprüchen Neuaustragung eines Laufes an. Bei Vor- und Zwischenläufen kann der Schiedsrichter in diesen Fällen dem Behinderten die Berechtigung zum Start im nächsten Zwischenlauf erteilen.

Staffeln: Staffelstab (hohles Rundholz, nicht länger als 300 mm, Umfang nicht mehr als 120 mm, Gewicht nicht weniger als 50 g) muß das ganze Rennen hindurch getragen werden (nicht zuwerfen oder fallenlassen!). Übergabe innerhalb einer Zone, die durch 10 m vor und hinter der Startlinie eines jeden Staffelläufers gezogene Linien markiert ist. Zusammensetzung der Staffel darf nach einem Vorlauf nicht mehr geändert werden (Umstellung der Läufer innerhalb der Staffel ist erlaubt).

110 m Hürden: 10 Hürden von 1,06 m (Jugend: 91,4 cm) Höhe. Entfernungen: 13,72, 9×9,14, 14,02 m.

200 m Hürden: 10 Hürden von 73,6 cm Höhe. Entfernungen: 18,29, 9×18,29, 17,10 m.

400 m Hürden: 10 Hürden von 91,4 cm Höhe. Entfernungen: 45, 9×35, 40 m.

3000 m Hindernis: In jeder Bahnrunde (zu 400 m) 4 Hürden (je 91,4 cm) und ein Wassergraben (Ausmaß 3,66×3,66 m, vorn 0,76 m tief), davor ein sicher befestigtes Hindernis von 0,914 m Höhe. Die Läufer dürfen alle Hindernisse mit Hilfe der Hände nehmen.

80 m Hürden für Damen: 8 Hürden von 76,2 cm Höhe. Entfernungen: 12, 7×8, 12 m.

Start: Kommando des Starters (bei internationalen Wettkämpfen in seiner eigenen Muttersprache) „Auf die Plätze“, „Fertig“, dann folgt, wenn sich alle Läufer vollständig bewegungslos auf ihren Plätzen befinden, der Pistolenschuß. Kein Körperteil eines Teilnehmers darf den Boden vor der Mallinie vor dem Startschuß berühren. Bei Fehlstart Zurückrufen durch einen zweiten Schuß, Verwarnung des Schuldigen und Ausschuß beim zweiten falschen Start (bei Fünf- und Zehnkampf statt des Ausschlusses Zurückstellen des Schuldigen um 1% der Rennstrecke). Falls Startblöcke verwendet werden, müssen beide Füße der Startenden die Bahn berühren.

### Mehrkämpfe

Bei jeder Veranstaltung soll mindestens ein Dreikampf (bestehend aus einer Wurf-, einer Sprung- und einer Laufkonkurrenz) ausgeschrieben werden.

Fünfkampf: Weitsprung, Speer, 200 m, Diskus, 1500 m. Wertung nach Zehnkampftabelle mit Ergänzung für den 200-m-Lauf.

Zehnkampf: 100 m, Weitsprung, Kugel, Hochsprung, 400 m (am ersten Tag), 110 m Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speer, 1500 m (am zweiten Tag). Wertung nach Zehnkampftabelle.

Mehrkämpfe für Frauen: Dreikampf (100 m, Hochsprung, Speerwerfen); Fünfkampf (100 m, Weitsprung, Hochsprung, Kugel, Speer). Wertung nach besonderer Tabelle.

### Altersklassen

Jugendklasse A: 17—19 Jahre (1948: Geburtsjahrg. 1929—31)

Jugendklasse B: 16 Jahre (1948: „ 1932—33)

Jugendklasse C: 14 Jahre (1948: „ 1934 und

Altersklasse I: 32 Jahre jünger)

Altersklasse II: 40 Jahre

Altersklasse III: 50 Jahre.

Für die Altersgruppe bildet die Mindestaltergrenze der 1. Jänner des Jahres, in dem das 32. (40., 50.) Lebensjahr vollendet wird.

### Klasseneinteilung

Erstling: Wer noch in keinem leichtathletischen Bewerb an den Start gegangen ist.

Neuling: Wer in einer Disziplin noch keinen 1. bis 3. Platz erzielt hat.

Junior: Wer in einer Disziplin weder einen Sieg in der Juniorenmeisterschaft erzielt noch einen österr. oder höheren Rekord aufgestellt noch drei Siege überhaupt oder einen Sieg in der österr. oder Landesmeisterschaft erungen hat.

Kurzstrecken (bis einschließlich 500 m), Mittelstrecken (über 500 m bis einschließlich 2000 m) und Langstrecken (über 2000 m) gelten als je eine Disziplin.

## Leichtathletik

### Weltrekorde]

#### Männer:

- 100 m, Jesse Owens, USA., 10,2 Sek., 1936  
 200 m, Jesse Owens, USA., 20,3 Sek., 1936  
 400 m, Rudolf Harbig, Deutschland, 46,0 Sek., 1939  
 800 m, Rudolf Harbig, Deutschland, 1: 46,6 Min., 1939  
 1000 m, Oscar R. Gustafsson, Schweden, 2: 21,4 Min., 1946  
 1500 m, Gundar Hägg, Schweden, 3: 43,0 Min., 1944  
 2000 m, Gundar Hägg, Schweden, 5: 11,8 Min., 1942  
 3000 m, Gundar Hägg, Schweden 8: 01,2 Min., 1942  
 5000 m, Gundar Hägg, Schweden, 13: 58,2 Min., 1942  
 10.000 m, Viljo Heino, Finnland, 29: 35,4 Min., 1944  
 20.000 m, A. Czaplari, Ungarn, 1: 03: 01,2 h, 1941  
 25.000 m, Erkki Tamila, Finnland, 1: 21: 27,0 h, 1939  
 30.000 m, Mikko Hietanen, Finnland, 1: 40: 49,8 h, 1947  
 1 Stunde, Viljo Heino, Finnland, 19.339 m, 1945

#### Staffeln:

- 4 × 100 m, USA., Nationalmannschaft (Owens, Metcalfe, Draper, Wykoff), 39,8 Sek., 1936  
 4 × 400 m, USA., Nationalmannschaft (Fuqua, Ablowitsch, Warner, Carr), 3: 08,2 Min. 1932  
 4 × 800 m, Schweden, Nationalmannschaft (Sten, Linder, Lindgard, Strand), 7: 20,0 Min., 1946  
 4 × 1500 m, Gevie Drotts, Schweden, 15: 34,6 Min., 1947  
 110 m Hürden, Forest G. Towns, USA., 13,7 Sek., 1936  
 200 m Hürden, Fred Wolcott, USA., 22,3 Sek., 1940  
 400 m Hürden, Glen Hardin, USA., 50,6 Sek., 1934  
 Weitsprung, Jesse Owens, USA., 8,13 m, 1935  
 Hochsprung, L. Steers, USA., 2,11 m, 1941  
 Dreisprung, N. Tajima, USA., 16,00 m, 1936  
 Stabhochsprung, C. Warmerdam, USA., 4,77 m, 1942  
 Kugelstoßen, J. Torrance, USA., 17,40 m, 1934  
 Diskuswerfen, Robert E. Fitch, USA., 54,93 m, 1946  
 Speerwerfen, J. Nikkanen, Finnland, 78,70 m, 1938  
 Hammerwerfen, E. Blask, Deutschland, 59,00 m, 1938  
 Zehnkampf, Glenn Morris, USA., 7900 Punkte, 1936

#### Frauen:

- 60 m, Stella Walasiewicz, Polen, 7,3 Sek., 1933  
 100 m, Helen Stephens, USA., 11,5 Sek., 1936  
 200 m, Stella Walasiewicz, Polen, 23,6 Sek., 1935  
 800 m, Anna Larson, Schweden, 2: 13,8 Min., 1945  
 4 × 100 m, Deutschland, Nationalmannschaft (Albus, Kraus, Dollinger, Dörfeldt), 46,3 Sek., 1936  
 4 × 200 m, Niederlande, Nationalmannschaft (Sluyters, Blankers-Koen, Timmer Kondys), 1: 41,0 Min., 1944  
 3 × 800 m, Frankreich, Nationalmannschaft (Dalepine Loubet, Dufour), 7: 15,8 Min., 1943  
 80 m Hürden, Claudia Testoni, Italien, 11,3 Sek., 1939  
 Hochspringen, F. E. Blankers-Koen, Niederlande, 1,71 m, 1943

- Weitspringen, F. E. Blankers-Koen, Niederlande, 6,25 m, 1943  
 Diskuswerfen, Gisela Mauermayer, Deutschland, 48,31 m, 1936<sup>1)</sup>  
 Kugelstoßen, Gisela Mauermayer, Deutschland, 14,88 m, 1934<sup>1)</sup>  
 Speerwerfen, A. Steinheuer, Deutschland, 47,24 m, 1942<sup>1)</sup> 2)  
 Fünfkampf, Gisela Mauermayer, Deutschland, 418 Punkte, 1938

### Österreichische Rekorde

#### Männer

- 100 m, Geissler, WAF, 10,6 Sek.  
 200 m, Rinner, WAC, 21,8 Sek.  
 400 m, Rinner, WAC, 48,5 Sek.  
 800 m, Eichberger, WAC, 1: 53,0 Min.  
 1000 m, Eichberger, WAC, 2: 25,1 Min.  
 1500 m, Schneider, Union, 3: 56,2 Min.  
 2000 m, Leban, WAC, 5: 38,2 Min.  
 3000 m, Leban, WAC, 8: 45,0 Min.  
 5000 m, Muschik, Rapid, 15: 04,4 Min.  
 10.000 m, Wöber, 31: 21,8 Min.  
 20.000 m, Wöber, 1: 08: 05,0 h  
 25.000 m, Wöber, 1: 24: 56,0 h  
 1 Stunde, Wöber, 18.335 m  
 110 m Hürden, Leitner, WAF, 14,8 Sek.  
 200 m Hürden, Bayer, WRW, 23,8 Sek.  
 400 m Hürden, Leitner, WAF, 54,8 Sek.  
 Hochsprung, Flachberger, SAK, 1,88 m  
 Weitsprung, Würth II, WAF, 7,29 m  
 Dreisprung, Kotratschek, WAC, 15,28 m  
 Stabhochsprung, Proksch, Cricket, 4,11 m  
 Kugelstoßen, Wotapek, Polizei, 15,25 m  
 Diskuswerfen, Wotapek, Polizei, 51,53 m  
 Speerwerfen, Pektor, WAC, 70,68 m  
 Hammerwerfen, Ludl, Gmunden, 49,35 m  
 Zehnkampf, Vesely, WAC, 6868 Punkte  
 4 × 100 m, Nationalstaffel, 42,5 Sek.  
 4 × 200 m, Hakoah, 1: 31,2 Min.  
 4 × 400 m, WAC, 3: 24,8 Min.  
 4 × 800 m, WAC, 8: 04,2 Min.  
 3 × 1000 m, Union, 7: 52,2 Min.  
 4 × 1500 m, WAC, 16: 48,8 Min.  
 Schwedenstaffel, WAF, 1: 59,7 Min.  
 Olympische Staffel, WAC, 3: 33,6 Min.

#### Frauen

- 60 m, Vancura, WAC, 7,5 Sek.  
 100 m, Vancura, WAC, 12,1 Sek.

<sup>1)</sup> In diesen Bewerben wurden folgende Rekordleistungen russischer Athletinnen gemeldet, über deren Anerkennung der nächste Kongreß der IAAF. zu entscheiden haben wird: Kugelstoßen, Sevrukowa, Rußland, 14,88 m  
 Diskuswerfen, Dumbadse, Rußland, 50,50 m  
 Speerwerfen, Majustschaja, Rußland, 48,37 m

<sup>2)</sup> Noch nicht anerkannter Weltrekord: Speerwerfen, Herma Bauma, Österreich, 48,21 m, 1947

200 m, Grössl, Post Innsbruck, 25,6 Sek.  
 800 m Gruber, ESLK, 2:21,0 Min.  
 80 m Hürden, Steurer, Danubia, 12,0 Sek.  
 Hochsprung, Steingger, Union, 1,58 m  
 Weitsprung, Kohlbach, WAC, 5,70 m  
 Kugelstoßen, Mayer-Bojana, GAK, 12,92 m  
 Diskuswerfen, Tiltch, Post Wien, 40,95 m  
 Speerwerfen, Bauma, Danubia, 48,21 m  
 Fünfkampf, Nowak, WAC, 312 Pkte.  
 4 × 100 m, Nationalstaffel, 49,4 Sek.  
 Schwellstaffel, WAF, 1:05,2 Min.

## Wertungstabellen

### für Mehrkämpfe und für die Österr. Vereinsmeisterschaft

Die folgende im Einverständnis mit dem ÖLV zusammengestellte Tabelle kann der Punktwertung zugrunde gelegt werden, wobei die geringen, bei Errechnung von Zwischenwerten in der internationalen Tabelle für Männer entstehenden Abweichungen nachträglich vom Wettkampfausschuss des ÖLV berichtigt werden sollen.

Die Ausschreibung für die Vereinsmeisterschaft 1948 enthält folgende Bewerbe:

#### Männer

*Klasse A:* 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, 110 m Hürden, 4 × 100 m, Weit-, Hoch- und Stabhochsprung, Kugel, Diskus, Speer, Hammer<sup>1)</sup>, 3).

*Jugend:* 100 m, 1000 m, 110 m Hürden, 4 × 100 m, Hochsprung, Diskus<sup>2)</sup>, 6).

*Klasse B:* 100 m, 800 m, 3000 m, 4 × 100 m, Weit- und Hochsprung, Kugel, Diskus<sup>1)</sup>, 4).

*Jugend:* 100 m, 1000 m, 4 × 100 m, Weitsprung, Kugel<sup>2)</sup>, 4).

*Klasse C:* 100 m, 1500 m, Hochsprung, Kugel, 4 × 100 m<sup>1)</sup>, 4).

#### Frauen

*Klasse A:* 100 m, 200 m, 80 m Hürden, 4 × 100 m, Weit- und Hochsprung, Kugel, Diskus, Speer<sup>1)</sup>, 4).

*Jugend:* 75 m, Weitsprung, Kugel<sup>2)</sup>, 6).

*Klasse B:* 100 m, 4 × 100 m, Weit- und Hochsprung, Kugel, Speer<sup>1)</sup>, 4).

*Jugend:* 75 m, Weitsprung, Kugel.

*Klasse C:* 100 m, Hochsprung, Kugel, 4 × 100 m<sup>1)</sup>, 4).

<sup>1)</sup> Jeder ist in 3 Einzelbewerben oder in 2 Einzelbewerben und der Staffel startberechtigt.

<sup>2)</sup> Jeder ist in 2 Einzelbewerben und einer Staffel startberechtigt.

<sup>3)</sup> Gewertet werden die 3 Besten jeder Mannschaft und die 2 besten Staffeln.

<sup>4)</sup> Gewertet werden die 2 Besten jeder Mannschaft und die beste Staffel.

<sup>5)</sup> Gewertet werden die 2 Besten jeder Mannschaft.

<sup>6)</sup> Gewertet werden die drei Besten jeder Mannschaft und die beste Staffel.

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
100-Meter-Lauf									
14,0	275	13,2	338	12,4	517	11,6	686	10,8	902
13,9	287	13,1	899	12,3	536	11,5	710	10,7	984
13,8	300	13,0	414	12,2	556	11,4	735	10,6	966
13,7	313	12,9	430	12,1	576	11,3	760	10,5	1000
13,6	326	12,8	447	12,0	597	11,2	787	10,4	1035
13,5	340	12,7	464	11,9	618	11,1	814	10,3	1071
13,4	354	12,6	481	11,8	640	11,0	843	10,2	1109
13,3	369	12,5	499	11,7	662	10,9	872	10,1	1148
110-Meter-Hürdenlauf									
22,6	236	20,9	328	19,2	444	17,5	597	15,8	804
22,5	241	20,8	334	19,1	452	17,4	607	15,7	818
22,4	246	20,7	340	19,0	460	17,3	618	15,6	838
22,3	251	20,6	346	18,9	468	17,2	629	15,5	848
22,2	256	20,5	353	18,8	476	17,1	640	15,4	864
22,1	261	20,4	359	18,7	485	17,0	651	15,3	879
22,0	266	20,3	366	18,6	493	16,9	662	15,2	896
21,9	272	20,2	372	18,5	502	16,8	674	15,1	912
21,8	277	20,1	379	18,4	511	16,7	686	15,0	929
21,7	282	20,0	385	18,3	520	16,6	698	14,9	946
21,6	288	19,9	393	18,2	529	16,5	710	14,8	964
21,5	293	19,8	400	18,1	538	16,4	723	14,7	982
21,4	299	19,7	407	18,0	547	16,3	736	14,6	1000
21,3	304	19,6	414	17,9	557	16,2	749	14,5	1019
21,2	310	19,5	422	17,8	567	16,1	762	14,4	1038
21,1	316	19,4	429	17,7	577	16,0	776	14,3	1058
21,0	322	19,3	437	17,6	587	15,9	790	14,2	1078
200-Meter-Lauf (für den Fünfkampf)									
29,0	280	27,4	374	25,8	488	24,2	628	22,6	805
28,9	286	27,3	381	25,7	496	24,1	638	22,5	817
28,8	291	27,2	387	25,6	504	24,0	648	22,4	830
28,7	297	27,1	394	25,5	512	23,9	658	22,3	843
28,6	302	27,0	401	25,4	520	23,8	669	22,2	856
28,5	308	26,9	407	25,3	529	23,7	679	22,1	869
28,4	313	26,8	414	25,2	537	23,6	690	22,0	883
28,3	319	26,7	421	25,1	546	23,5	700	21,9	897
28,2	325	26,6	428	25,0	554	23,4	711	21,8	911
28,1	331	26,5	435	24,9	563	23,3	722	21,7	925
28,0	337	26,4	443	24,8	572	23,2	734	21,6	940
27,9	343	26,3	450	24,7	581	23,1	745	21,5	954
27,8	349	26,2	457	24,6	590	23,0	757	21,4	969
27,7	355	26,1	465	24,5	600	22,9	768	21,3	984
27,6	361	26,0	472	24,4	609	22,8	780	21,2	1000
27,5	368	25,9	480	24,3	619	22,7	792	21,1	1016

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
<b>400-Meter-Lauf</b>									
61,5	400	58,7	487	55,9	589	58,1	711	50,9	857
61,4	402	58,6	490	55,8	593	58,0	716	50,2	862
61,0	405	58,5	494	55,7	597	57,9	720	50,1	868
61,2	408	58,4	497	55,6	601	57,8	725	49,9	874
61,1	411	58,3	501	55,5	605	57,7	730	49,8	880
61,0	414	58,2	504	55,4	610	57,6	735	49,8	886
60,9	417	58,1	507	55,3	614	57,5	740	49,7	892
60,8	420	58,0	511	55,2	618	57,4	745	49,6	898
60,7	423	57,9	515	55,1	622	57,3	750	49,5	904
60,6	426	57,8	518	55,0	626	57,2	755	49,4	910
60,5	429	57,7	522	54,9	630	57,1	760	49,3	916
60,4	432	57,6	525	54,8	635	57,0	765	49,2	922
60,3	435	57,5	529	54,7	639	56,9	770	49,1	928
60,2	438	57,4	532	54,6	643	56,8	775	49,0	935
60,1	442	57,3	536	54,5	647	56,7	780	48,9	941
60,0	445	57,2	540	54,4	652	56,6	785	48,8	947
59,9	448	57,1	543	54,3	656	56,5	791	48,7	954
59,8	451	57,0	547	54,2	660	56,4	796	48,6	960
59,7	454	56,9	551	54,1	665	56,3	801	48,5	967
59,6	457	56,8	555	54,0	669	56,2	807	48,4	973
59,5	461	56,7	558	53,9	674	56,1	812	48,3	980
59,4	464	56,6	562	53,8	678	56,0	818	48,2	987
59,3	467	56,5	566	53,7	683	55,9	823	48,1	993
59,2	470	56,4	570	53,6	687	55,8	829	48,0	1000
59,1	474	56,3	574	53,5	692	55,7	834	47,9	1007
59,0	477	56,2	578	53,4	697	55,6	840	47,8	1014
58,9	480	56,1	581	53,3	701	55,5	845	47,7	1021
58,8	484	56,0	585	53,2	706	55,4	851	47,6	1028
<b>1500-Meter-Lauf</b>									
5:20	310	5:08	397	4:46	502	4:29	629	4:12	787
5:19	314	5:02	403	4:45	509	4:28	638	4:11	798
5:18	319	5:01	408	4:44	516	4:27	646	4:10	808
5:17	324	5:00	414	4:43	523	4:26	655	4:09	819
5:16	329	4:59	420	4:42	530	4:25	663	4:08	830
5:15	334	4:58	426	4:41	537	4:24	672	4:07	841
5:14	339	4:57	432	4:40	544	4:23	681	4:06	852
5:13	344	4:56	438	4:39	551	4:22	690	4:05	863
5:12	349	4:55	444	4:38	559	4:21	699	4:04	875
5:11	354	4:54	450	4:37	566	4:20	709	4:03	887
5:10	359	4:53	456	4:36	574	4:19	718	4:02	899
5:09	364	4:52	463	4:35	581	4:18	727	4:01	911
5:08	370	4:51	469	4:34	589	4:17	737	4:00	923
5:07	375	4:50	475	4:33	597	4:16	747	3:59	935
5:06	381	4:49	482	4:32	605	4:15	757	3:58	948
5:05	386	4:48	489	4:31	613	4:14	767	3:57	961
5:04	392	4:47	495	4:30	621	4:13	777	3:56	973

## Weitsprung

cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte
460	263	525	394	590	534	655	688	720	858
465	276	530	404	595	545	660	700	725	872
470	285	535	414	600	556	665	713	730	885
475	294	540	425	605	568	670	726	785	899
480	304	545	435	610	580	675	739	740	913
485	314	550	446	615	591	680	751	745	928
490	323	555	457	620	603	685	764	750	942
495	333	560	467	625	615	690	777	755	956
500	343	565	478	630	627	695	791	760	971
505	353	570	489	635	639	700	804	765	985
510	363	575	500	640	651	705	817	770	1000
515	373	580	511	645	663	710	831	775	1015
520	383	585	522	650	676	715	844	780	1030

cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte
<b>Hochsprung</b>							
135	323	158	542	173	704	190	909
140	368	159	553	174	716	191	922
143	395	160	563	175	727	192	934
144	405	161	573	176	739	194	960
145	414	162	584	177	750	195	974
146	424	163	594	180	786	198	1013
147	433	165	616	182	810	199	1027
148	443	167	638	185	846	200	1040
149	452	168	648	186	859	202	1068
150	462	169	660	188	884	205	1110
155	512	170	671	189	896	207	1138

## Kugelstoßen

810	299	1020	463	1290	649	1420	837
820	306	1030	472	1240	658	1425	842
830	314	1040	480	1250	668	1430	847
840	321	1050	488	1260	677	1435	852
850	329	1060	497	1270	687	1440	858
860	336	1070	505	1280	696	1445	863
870	344	1080	514	1290	706	1450	868
880	351	1090	523	1300	716	1455	874
890	359	1100	531	1310	725	1460	879
900	367	1110	540	1320	735	1465	884
910	375	1120	549	1330	745	1470	890
920	382	1130	558	1340	755	1475	895
930	390	1140	566	1350	765	1480	900
940	398	1150	575	1360	775	1485	906
950	406	1160	584	1370	785	1490	911
960	414	1170	593	1380	795	1495	917
970	422	1180	603	1390	806	1500	922
980	430	1190	612	1400	816	1510	935
990	439	1200	621	1405	821	1520	944
1000	447	1210	630	1410	826	1530	955
1010	455	1220	639	1415	831	1540	966

## Stabhochsprung

cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte
240	801	290	466	340	652	390	832
245	816	295	483	345	672	395	884
250	832	300	501	350	692	400	907
255	848	305	519	355	712	405	930
260	864	310	538	360	733	410	958
265	881	315	556	365	754	415	976
270	897	320	575	370	775	420	1000
275	414	325	594	375	796	425	1024
280	431	330	613	380	818	430	1048
285	448	335	632	385	839	435	1073

## Diskus- und Speerwerfen

Punkte	Diskus	Speer	Punkte	Diskus	Speer	Punkte	Diskus	Speer
270	22,78	30,66	550	34,28	47,91	880	43,86	62,29
280	23,23	31,34	560	34,65	48,47	840	44,18	62,76
290	23,68	32,01	570	35,02	49,02	850	44,49	63,23
300	24,12	32,68	580	35,38	49,57	860	44,80	63,70
310	24,57	33,35	590	35,75	50,12	870	45,11	64,17
320	25,00	34,00	600	36,11	50,66	880	45,42	64,63
330	25,44	34,66	610	36,47	51,20	890	45,73	65,09
340	25,87	35,31	620	36,83	51,74	900	46,04	65,54
350	26,30	35,95	630	37,18	52,27	910	46,35	66,00
360	26,73	36,59	640	37,54	52,80	920	46,66	66,45
370	27,15	37,22	650	37,89	53,33	930	46,98	66,90
380	27,57	37,85	660	38,24	53,85	940	47,29	67,35
390	27,99	38,48	670	38,58	54,37	950	47,59	67,79
400	28,40	39,10	680	38,93	54,89	960	47,89	68,23
410	28,81	39,72	690	39,27	55,40	970	48,12	68,67
420	29,22	40,33	700	39,61	55,91	980	48,41	69,11
430	29,63	40,94	710	39,95	56,42	990	48,70	69,55
440	30,03	41,54	720	40,28	56,92	1000	48,99	69,98
450	30,43	42,14	730	40,62	57,43	1010	49,28	70,42
460	30,82	42,73	740	40,95	57,93	1020	49,57	70,84
470	31,22	43,32	750	41,28	58,42	1030	49,85	71,27
480	31,61	43,91	760	41,61	58,91	1040	50,13	71,70
490	32,00	44,49	770	41,94	59,41	1050	50,42	72,12
500	32,38	45,07	780	42,26	59,89	1060	50,70	72,54
510	32,77	45,65	790	42,59	60,38	1070	50,98	72,96
520	33,15	46,22	800	42,91	60,86	1080	51,25	73,38
530	33,53	46,79	810	43,23	61,34	1090	51,53	73,79
540	33,90	47,35	820	43,55	61,82	1100	51,81	74,21

## 800-Meter-Lauf

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte
2.15	523	2.06,4	667	2.02,6	742	1.58,8	825	1.55,0	918
2.14	588	2.06,2	671	2.02,4	746	1.58,6	830	1.54,8	924
2.13	554	2.06,0	674	2.02,2	750	1.58,4	834	1.54,6	929
2.12	500	2.05,8	678	2.02,0	754	1.58,2	839	1.54,4	934
2.11	586	2.05,6	682	2.01,8	759	1.58,0	844	1.54,2	939
2.10	603	2.05,4	686	2.01,6	763	1.57,8	849	1.54,0	945
2.09	620	2.05,2	690	2.01,4	767	1.57,6	853	1.53,8	950
2.08,8	634	2.05,0	694	2.01,2	771	1.57,4	858	1.53,6	955
2.08,6	627	2.04,8	698	2.01,0	776	1.57,2	863	1.53,4	961
2.08,4	631	2.04,6	701	2.00,8	780	1.57,0	868	1.53,2	966
2.08,2	634	2.04,4	705	2.00,6	785	1.56,8	873	1.53,0	972
2.08,0	638	2.04,2	709	2.00,4	789	1.56,6	878	1.52,8	977
2.07,8	641	2.04,0	713	2.00,2	793	1.56,4	883	1.52,6	983
2.07,6	645	2.03,8	717	2.00,0	798	1.56,2	888	1.52,4	989
2.07,4	649	2.03,6	721	1.59,8	802	1.56,0	893	1.52,2	994
2.07,2	652	2.03,4	725	1.59,6	807	1.55,8	898	1.52,0	1000
2.07,0	656	2.03,2	729	1.59,4	811	1.55,6	903	1.51,8	1006
2.06,8	660	2.03,0	734	1.59,2	816	1.55,4	908	1.51,6	1011
2.06,6	663	2.02,8	738	1.59,0	820	1.55,2	913	1.51,4	1017

## 5000-Meter- und 3000-Meter-Lauf

Punkte	5000 m	3000 m	Punkte	5000 m	3000 m	Punkte	5000 m	3000 m
400	19,04,7	11,00,6	610	17,06,7	9,52,1	820	15,41,6	9,02,7
410	18,58,0	10,56,7	620	17,02,0	9,49,4	830	15,38,1	9,00,7
420	18,51,5	10,53,0	630	16,57,4	9,46,7	840	15,34,6	8,58,7
430	18,45,1	10,49,2	640	16,52,9	9,44,1	850	15,31,3	8,56,8
440	18,38,8	10,45,6	650	16,48,4	9,41,5	860	15,27,9	8,54,8
450	18,32,6	10,42,0	660	16,44,0	9,39,0	870	15,24,6	8,52,9
460	18,26,5	10,38,4	670	16,39,7	9,36,5	880	15,21,3	8,51,0
470	18,20,5	10,35,0	680	16,35,5	9,34,0	890	15,18,1	8,49,2
480	18,14,7	10,31,6	690	16,31,2	9,31,5	900	15,14,9	8,47,3
490	18,08,9	10,28,2	700	16,27,1	9,29,1	910	15,11,8	8,45,5
500	18,03,2	10,24,9	710	16,23,0	9,26,8	920	15,08,7	8,43,7
510	17,57,7	10,21,7	720	16,19,0	9,24,4	930	15,05,6	8,41,9
520	17,52,2	10,18,5	730	16,15,0	9,22,1	940	15,02,6	8,40,2
530	17,46,8	10,15,4	740	16,11,1	9,19,9	950	14,59,6	8,38,4
540	17,41,5	10,12,3	750	16,07,2	9,17,6	960	14,56,6	8,36,7
550	17,36,3	10,09,3	760	16,03,4	9,15,4	970	14,53,7	8,35,0
560	17,31,2	10,06,3	770	15,59,6	9,13,2	980	14,50,8	8,33,3
570	17,26,1	10,03,4	780	15,55,9	9,11,1	990	14,47,9	8,31,7
580	17,21,1	10,00,5	790	15,52,3	9,08,9	1000	14,45,1	8,30,0
590	17,16,3	9,57,7	800	15,48,6	9,06,9	1010	14,42,3	8,28,4
600	17,11,4	9,54,9	810	15,45,1	9,04,8	1020	14,39,5	8,26,8

Hammerwerfen

Punkte	m	Punkte	m	Punkte	m	Punkte	m	Punkte	m
270	19,91	430	28,81	590	36,77	750	43,97	910	50,53
280	20,50	440	29,83	600	37,24	760	44,39	920	50,92
290	21,08	450	29,85	610	37,71	770	44,82	930	51,31
300	21,66	460	30,37	620	38,17	780	45,24	940	51,70
310	22,23	470	30,88	630	38,63	790	45,66	950	52,09
320	22,80	480	31,39	640	39,09	800	46,08	960	52,47
330	23,37	490	31,90	650	39,55	810	46,50	970	52,85
340	23,93	500	32,40	660	40,00	820	46,91	980	53,23
350	24,49	510	32,90	670	40,45	830	47,32	990	53,61
360	25,04	520	33,39	680	40,90	840	47,73	1000	53,99
370	25,59	530	33,88	690	41,35	850	48,14	1010	54,36
380	26,14	540	34,37	700	41,79	860	48,54	1020	54,73
390	26,68	550	34,86	710	42,23	870	48,94	1030	55,10
400	27,22	560	35,34	720	42,67	880	49,34	1040	55,47
410	27,75	570	35,82	730	43,10	890	49,74	1050	55,84
420	28,29	580	36,30	740	43,54	900	50,14	1060	56,20

4x100-Meter-Staffel

Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	Zeit	Punkte	1/10 Sek. = 8,8 Punkte
40,8	1000,0	43,8	886,0	44,9	844,2	
41,0	992,4	43,9	882,2	45,0	840,4	
42,0	954,4	44,0	878,4	46,0	802,4	
43,0	916,4	44,1	874,6	47,0	764,4	
43,1	912,6	44,2	870,8	48,0	726,4	
43,2	908,8	44,3	867,0	49,0	688,4	
43,3	905,0	44,4	863,2	50,0	650,4	
43,4	901,2	44,5	859,4	61,0	612,4	
43,5	897,4	44,6	855,6	52,0	574,4	
43,6	893,6	44,7	851,8	53,0	536,4	
43,7	889,8	44,8	848,0	54,0	498,4	

1000-Punkte-Wertung für männliche Jugend

Punkte	100 m	1000 m	110 m Hü	4 x 100 m	Hochsprung
1000	10,8	2:30	14,5	44,0	1,85
900	11,8	2:40	15,5	45,0	1,75
800	11,8	2:50	16,5	46,0	1,65
700	12,8	3:00	17,5	47,0	1,55
600	12,8	3:10	18,5	48,0	1,45
500	13,8	3:20	19,5	49,0	1,35
400	13,8	3:30	20,5	50,0	1,25
0	15,8	4:10	24,5	54,0	0,85

  

Sonstige Werte	1/10 Sek. = 20 P.	1/10 Sek. = 1 P.	1/10 Sek. = 10 P.	1/10 Sek. = 10 P.	1 cm = 10 P.
----------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------------	--------------

1000-Punkte-Wertung für männliche Jugend

(Fortsetzung)

Punkte	Weitspr.	Kugel	Diskus	Speer	Stabhochspr.
1000	700	1500	45,00	56,00	360
900	650	1375	41,00	52,00	340
800	600	1250	37,00	48,00	320
700	550	1125	33,00	44,00	300
600	500	1000	29,00	40,00	280
500	450	875	25,00	36,00	260
400	400	750	21,00	32,00	240
0	200	250	5,00	16,00	180

  

Sonstige Werte	1 cm = 2 P.	1 cm = 0,8 P.	1 m = 25 P.	1 m = 25 P.	1 cm = 5 P.
----------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------

1000-Punkte-Wertung für Frauen

Punkte	100 m	Weitspr.	200-m-Lauf		Hochsprung		Kugelsch.	
	Sek.	cm	Sek.	Punkte	cm	Punkte	cm	Punkte
1000	12,0	600	24,6	1001,0	160	968	1300	904
900	12,5	560	26,2	897,0	150	847	1200	791
800	13,0	520	27,7	799,5	140	726	1100	678
700	13,5	480	29,2	702,0	130	605	1000	565
600	14,0	440	30,8	598,0	120	484	900	452
500	14,5	400	32,3	500,5	110	363	800	339
400	15,0	360	33,8	403,0	100	242	700	226
0	17,0	200	40,0	0,0	80	0	500	0

  

Sonstige Werte	0,1" = 20 P.	1 cm = 2,5 P.	10,1" = 6,5 P.	1 cm = 12,1 P	1 cm = 1,13 P.
----------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------------

  

Diskus, Speer		80 m Hürden		4x100 m			
m	Punkte	Sek.	Punkte	Sek.	Punkte	Sek.	Punkte
46,25	1000	11,5	894,5	48,3	996,2	55,0	690
46,00	992	12,0	996,0	49,0	964,0	56,0	644
45,00	960	13,0	819,0	49,5	941,0	57,0	598
40,00	800	14,0	702,0	50,0	918,0	58,0	552
35,00	640	15,0	585,0	51,0	872,0	59,0	506
30,00	480	16,0	468,0	52,0	826,0	60,0	460
25,00	320	17,0	351,0	53,0	780,0	61,0	414
15,00	0	20,0	0,0	54,0	736,0	62,0	368

  

1 cm = 0,32 P.	0,1" = 11,7 P.	0,1 Sek. = 4,6 Punkte
----------------	----------------	-----------------------

## 1000-Punkte-Wertung für weibliche Jugend

Punkte	75 m	Weitsprung	Kugel	Diskus
1000	10,0	530	1100	89,00
900	10,5	496,67	1040	86,50
800	11,0	463,33	980	84,00
700	11,5	430	920	81,50
600	12,0	396,67	860	79,00
500	12,5	363,33	800	76,50
400	13,0	330	740	74,00
0	15,0	196,67	500	14,00
Sonstige Werte 0,1" = 20 P., 1 cm = 3 P., 1 cm = 1,67 P., 2,5 cm = 1 P.				

Internationale Wertungstabelle für Frauen  
Mehrkämpfe

Punkte	100 m	200 m	80 m H	Weitspr.	Hochspr.	Kugel	Speer	Diskus	4 x 100 m
100	12,0	25,0	12,4	600	160	1300	44,00	40,00	49,0
99		25,1		594		1296	43,85	39,85	49,1
98		25,2		596	159	1292	44,70	39,70	49,2
97		25,3	12,5	595		1287	43,55	39,55	49,4
96		25,4		593	158	1283	43,40	39,40	49,5
95		25,5	12,6	591		1279	43,24	39,24	49,6
94				589	157	1274	43,09	39,09	49,7
93	12,2	25,6		587		1270	42,93	38,93	49,9
92		25,7	12,7	585	156	1266	42,78	38,78	50,0
91		25,8		583		1261	42,62	38,62	50,1
90	12,3	25,9		582	155	1257	42,46	38,46	50,2
89		26,0	12,8	580		1253	42,31	38,31	50,4
88		26,1		578	154	1248	42,15	38,15	50,5
87	12,4	26,2	12,9	576		1244	41,99	37,99	50,6
86		26,3		574	153	1239	41,83	37,83	50,7
85		26,4		572		1235	41,66	37,66	50,9
84	12,5	26,5	13,0	570	152	1230	41,50	37,50	51,0
83		26,6		568		1225	41,34	37,34	51,1
82		26,7	13,1	566	151	1221	41,17	37,17	51,3
81	12,6	26,8		564		1216	41,01	37,01	51,4
80		26,9		562	150	1212	40,84	36,84	51,5
79		27,0	13,2	560		1207	40,67	36,67	51,7
78	12,7	27,1		558	149	1202	40,51	36,51	51,8
77		27,2	13,3	556	148	1197	40,34	36,34	51,9
76		27,3		554		1193	40,17	36,17	52,1
75	12,8	27,4	13,4	552	147	1188	39,99	35,99	52,2
74		27,5		550		1183	39,82	35,82	52,3
73		27,6		548	146	1178	39,65	35,65	52,5
72	12,9	27,7	13,5	546		1173	39,47	35,47	52,6
71		27,8		544	145	1168	39,30	35,30	52,8
70		27,9	13,6	541		1163	39,12	35,12	52,9
69	13,0	28,0		539	144	1158	38,94	34,94	53,0

Punkte	100 m	200 m	80 m H	Weitspr.	Hochspr.	Kugel	Speer	Diskus	4 x 100 m
68		28,1		537	143	1153	38,76	34,76	53,2
67	13,1	28,3		535		1148	38,58	34,58	53,3
66		28,4		533	142	1143	38,40	34,40	53,5
65		28,5	13,8	531		1138	38,22	34,22	53,6
64	13,2	28,6		528	141	1133	38,03	34,03	53,8
63		28,7	13,9	526	140	1128	37,84	33,84	53,9
62		28,8		524		1122	37,66	33,66	54,1
61	13,3	28,9		522	139	1117	37,47	33,47	54,2
60		29,0		519		1112	37,28	33,28	54,4
59	13,4	29,1		517	138	1106	37,09	33,09	54,5
58		29,2		515	137	1101	36,89	32,89	54,7
57		29,4	14,2	512		1095	36,70	32,70	54,8
56	13,5	29,5		510	136	1090	36,50	32,50	55,0
55		29,6	14,3	508	135	1084	36,30	32,30	55,2
54		29,7		505		1079	36,10	32,10	55,3
53	13,6	29,9		503	134	1073	35,90	31,90	55,5
52		30,0		500		1068	35,70	31,70	55,6
51	13,7	30,1		498	133	1062	35,49	31,49	55,8
50		30,2		495	132	1056	35,29	31,29	56,0
49	13,8	30,4		493		1050	35,08	31,08	56,1
48		30,5	14,6	490	131	1044	34,87	30,87	56,3
47		30,6		488	130	1038	34,65	30,65	56,5
46	13,9	30,7		485	129	1032	34,44	30,44	56,6
45		30,9	14,8	483		1026	34,22	30,22	56,8
44	14,0	31,0		480	128	1020	34,00	30,00	57,0
43		31,1		477	127	1014	33,78	29,78	57,2
42	14,1	31,3		475		1008	33,56	29,56	57,4
41		31,4		472	126	1001	33,33	29,33	57,5
40	14,2	31,5		469	125	995	33,10	29,10	57,7
39		31,7		466	124	988	32,87	28,87	57,9
38		31,8	15,2	464		982	32,63	28,63	58,1
37	14,3	32,0		461	123	975	32,40	28,40	58,3
36		32,1	15,3	458	122	968	32,16	28,16	58,5
35	14,4	32,3		455	121	962	31,91	27,91	58,7
34		32,4		452	120	955	31,67	27,67	58,9
33	14,5	32,5		449	119	948	31,42	27,42	59,1
32		32,7	15,6	446		941	31,16	27,16	59,3
31	14,6	32,9		443	118	933	30,91	26,91	59,5
30		33,0		440	117	926	30,66	26,66	59,7
29	14,7	33,2		437	116	919	30,39	26,39	59,9
28	14,8	33,3		433	115	911	30,12	26,12	60,1
27		33,5	15,9	430		904	29,84	25,84	60,3
26	14,9	33,7		427	114	896	29,57	25,57	60,5
25		33,8		423	113	888	29,29	25,29	60,8
24	15,0	34,0		420	112	880	29,01	25,01	61,0
23		34,2	16,2	417	111	872	28,71	24,71	61,2
22	15,1	34,4		413	110	864	28,41	24,41	61,5
21	15,2	34,5		409	109	855	28,11	24,11	61,7
20		34,7	16,4	406	108	846	27,80	23,80	62,0

## Dreisprung:

1. Würth II, WAF, 14,24 m;
2. Czensch, Rapid, 13,84 m;
3. Bele, Post-Graz, 13,43 m.

*Österreichische Fünfkampfmesterschaften für Frauen*  
am 7. September 1947 in Wien:

1. Bauma, Danubia, 300 Punkte;
2. Trüsch, Post, 272 Punkte;
3. Schläger, Union, 230 Punkte.

*Österreichische Staffelmesterschaften*  
am 20. und 21. September in Wien:

## M ä n n e r:

## 4 × 400 m:

1. WAF (Lastovitzka, Schuller, Würth, Haidegger),  
3:26,2 Min.;
2. Cricket, 3:30,6 Min.;
3. Post, 3:37,8 Min.

## 3 × 1000 m:

1. Union-Innsbruck (Stäble, Müller, Schneider),  
7:52,2 Min.;
2. WAF, 8:09,4 Min.;
3. Rapid, 8:17,6 Min.

## Olympische Staffel:

1. Union (Schneider, Hofbauer, Struckl, Seyffertitz),  
3:33,8 Min.;
2. WAF, 3:34,4 Min.;
3. Union II, 3:41,0 Min.

## 4 × 100 m:

1. Union (Seidl, Struckl, Seyffertitz, Hofbauer),  
43,8 Sek.;
2. WAF, 43,9 Sek.;
3. Cricket, 45,3 Sek.

## F r a u e n:

## 4 × 100 m:

1. Danubia (Musil, Prkic, Kopper, Stach), 51,8 Sek.;
2. Eisenbahnsportvereinigung, 52,8 Sek.;
3. WAF, 55,0 Sek.

## Schwellstaffel:

1. Postsportvereinigung (Bauer, Weißberg, Kienzl,  
Trüsch), 1:07,0 Min.;
2. Danubia, 1:07,2 Min.

*Österreichische Zehnkampfmesterschaften*  
am 27. und 28. September 1947 in Graz:

1. Bele, Post-SV-Graz, 5949 Punkte;
2. Folk, Post-SV-Graz, 4851 Punkte;
3. Ohnewas, Union-Tulln, 4679 Punkte.

## Praktische Trainingslehre

Von Ralph J. Hoke

Es hat den Anschein, als ob die Athleten, wie auch ein großer Teil der Sportlehrer und Trainer, die Begriffe Training und Übung (die physiologisch das gleiche Prinzip haben) nicht recht auseinanderzuhalten verstehen, indem sie Training als Übung oder umgekehrt einschätzen. Eine eindeutige Begriffsbestimmung von Übung und Training sei deshalb vorweggenommen. Ich werde sie im folgenden genauer beschreiben.

Nehmen wir als Ausgangspunkt den Menschen, z. B. den Großstädter, der unter dem Einfluß der Zivilisation, diesem sogenannten Fortschritt der Menschheit steht, das heißt dessen natürliche Anlagen an Kraft, Schnelligkeit, kurz an Leistungsfähigkeit, verkümmert, verbildet, unentwickelt, unterentwickelt sind. Er braucht Bewegung, Übung, um dadurch in einen seiner natürlichen Anlage entsprechenden Leistungsstand zu gelangen. Diese körperliche Übung ist dauernd nötig, sonst „rostet“ er erneut. Sie bringt einen Dauerzustand, die normale Gesundheitsform, das Ziel der Gesundheitsführung. Training dagegen in meinem Sinne verschafft einen verhältnismäßig kurzdauernden Hochleistungszustand; das Training kann also nicht dauernd betrieben werden, im Gegensatz zum Üben, es beschränkt sich auf wenige Monate im Jahr und am zweckmäßigsten auf die Zeit der höchsten Kurve des Menschen, grob gesagt das Alter von 20 bis 35 Jahren. Wir müssen aber in der Praxis beides auseinanderhalten. Die meisten Sporttreibenden tun das nicht, und das ist wohl auch mit ein Grund, warum es vielen veranlagten Athleten, trotz fleißiger praktischer Arbeit, niemals gelingt, ihre ganzen durch das Training erst geschaffenen Reserven in einen entscheidenden Kampf zu werfen. Der andere Grund ist der, daß man fälschlicherweise in den Leibesübungen, dem Sport und was damit verbunden ist, etwas Besonderes sieht. Wir müssen endlich dazu kommen, daß Leibesübungen und Sport nur ein Teil unseres Lebensinhaltes sind. Beim kultivierten Menschen gehört in voller Totalität die ganze Lebenshaltung in selbstverständlicher Weise, und zwar einheitlich, zusammen. Wir dürfen nichts Besonderes mehr darin sehen. Wer zu viel Aufhebens von einer Sache allein macht, erwartet leicht zu viel davon. In den Leibesübungen und im Sport sehen wir wohl einen bedeutenden Faktor zur Gesunderhaltung und höheren Leistungsbereitschaft eines Volkes, doch darf dieser nicht Selbstzweck werden. Der Sport und der sportliche Wettkampf stellen für den Ausübenden jeweils nur einen Teil seines Lebenskampfes dar.

Wird durch Zweckmäßigkeit der Übung der Körper erzogen, dann hat er sich dabei an ein bestimmtes Maß von Arbeit gewöhnt, was ihm ein gewaltiges Freude- und Kraftgefühl verleiht; man kann das, urwüchsig ausgedrückt, als ein Gefühl des „Bäume-ausreißen-Könnens“ bezeichnen. Also: körperliche und geistige Beweglichkeit, Kraft, Geschicklichkeit, Leichtigkeit, Freude und damit seelische Härte. Dieses Verfassung muß für alle Menschen verlangt werden; für den



trainierenden Sportsmann ist dieser Zustand aber unerläßliche Voraussetzung. Der Athlet muß sich daher dauernd im Zustand der Übung befinden, wodurch er jederzeit eine gewisse Leistungsfähigkeit besitzt. Mit der dafür notwendigen Arbeitsmenge „trainiert“ er jedoch noch lange nicht, wohl kann er zu bestimmten Zeiten sein Training damit verbinden. Für die Gesundheitsführung gilt nur das eine Ziel: beste gesundheitliche und seelische Verfassung. Auf keinen Fall dürfen Sportleute monatelang ihren Körper durch schlechte Lebensführung und Faulheit verkommen lassen. Es geben sich vielleicht manche der Hoffnung hin, daß ein entsprechendes Vortraining genügt, um den Körper und Organismus wieder aufzufrischen. Ein Mensch, welcher mehrere Monate im Jahr trainiert und in der übrigen Zeit ohne „Übung“ lebt, der vernachlässigt seinen Körper, wodurch er dann in der Trainingsperiode doppelt so viel arbeiten muß und sich der großen Gefahr der Überanstrengung bzw. vorzeitigen Erschöpfung schon vor der scharfen Arbeit aussetzt. Ganz abgesehen von den damit verbundenen seelischen Konflikten.

Während für den Nichtsportmann das Streben nach der Gesundheitsform durch regelmäßige Übung vollkommen genügt, muß der Athlet besonders noch in seiner eigenen Sportart üben, um sich technisch möglichst vollkommen zu machen. Einige Beispiele:

Ein Läufer, der täglich sich durch kurze Zeit damit befaßt, bei etwa Dreiviertelgeschwindigkeit sich die für ihn zweckmäßigste Lauftechnik „anzulernen“, wird durch diese körperliche und organische Beanspruchung bestimmt seine läuferische Form entsprechend verbessern und es zu einer gewissen Leistung bringen. Damit „trainiert“ er aber noch nicht in unserem Sinne, obwohl er in der Praxis sein Training mit dieser Arbeit verbinden muß. Der Weitspringer, welcher unentwegt mit wenigen Schritten vom Rasen in die Sprunggrube den Absprung und die Bewegungen in der Luft übt, „trainiert“ damit nicht den Weitsprung, er übt! Ein Kugelschütze, der die Stoßtechnik durch viel Übung erlernt, versteht es, seinen Körper und seine Kraft voll anzuwenden und wird eine gewaltige Leistungsverbesserung erreichen. Will er aber noch weiter, dann muß zu diesem „Üben“ die spezielle Arbeit des „Trainierens“ kommen. Eine Fußballmannschaft, bei der durch Fleiß jeder Spieler ein Virtuose der Ballbehandlung geworden ist, hat mit dieser Arbeit „geübt“. Will sie diese Künste im Kampfspiel zur Anwendung bringen, dann muß sie mehr tun.

#### *Wie viel Arbeit muß beim Üben geleistet werden?*

Bekanntlich macht nur Übung den Meister. Um eine gewisse Übungsform zu erlangen, ist eine Anlaufzeit und viel Arbeit erforderlich. Leichter ist es dann, mit weniger Arbeit „in Übung“ zu bleiben. Dabei darf der Übende aber nur mit etwa Dreiviertelgeschwindigkeit und -kraft arbeiten, denn volle Geschwindigkeit und ganze Kraft stören den Bewegungsablauf des Geübten. Mit fortschreitender übungstechnischer Verbesserung geht Hand in Hand

das allmähliche Zulegen von Geschwindigkeit und Kraft, wobei der geübte Mensch einen viel geringeren Energieverbrauch erreicht als der ungeübte. Leider fehlen die meisten Sportsleute in dieser wichtigen Sache. Ihnen erscheint es zu langweilig, wochenlang z. B. über einigen Hürden den Laufrhythmus zu schulen, oder beim Stabhochsprung den Absprung — die Verbindung des Anlaufes mit dem Schwung am Stabe — zu erlernen; hier sollten den Athleten, wenn sie Sportsleute zu sein beanspruchen, die Geräteturner ein Vorbild sein. Sie gehen häufig zu schnell über wichtige, grundlegende Momente hinweg und beginnen ihre Leistungsschulung zu früh. Gerade da, wo man durch reine „Übung“ (alle technischen Übungen) schon mehr als drei Viertel der Leistungsfähigkeit erreicht, ist zu frühe Leistungsschulung stets erfolglos. Diese Fehler führen nur zu Halbheiten! Je „spielerischer“ und persönlicher die Schulung erfolgt, um so größer der Fortschritt in der Beherrschung, um so geringer die Schädigungen, deren Vermeidung gleichzeitig die richtigen Wege zur Leistung darstellen.

Arbeitet jedoch ein Athlet in der Verfassung, in der er seine Übung meisterhaft beherrscht, weiterhin zu viel, dann wird dadurch sein Bewegungsgefühl abgestumpft. Er darf in diesem Stadium keinesfalls durch Mehrarbeit die Geschicklichkeit verbessern wollen. Da hilft nichts, als in der Spezialübung eine Zeitlang auszusetzen, also Nervenruhe und Ablenkung. Besonders wichtig ist diese Erkenntnis für den Hochspringer, der sein feines Sprunggefühl (das abhängig ist von größter Reizfähigkeit des Nervensystems) und damit die spielende Beherrschung seiner Körpermasse durch unvorsichtiges Springen sehr leicht verlieren kann, wenn er zu viel erreichen will! Es muß daher jeder Athlet an sich selbst beobachten lernen, wieviel Übung er bei technischer Vollwertigkeit und zweckmäßigem Spiel nötig hat. Hierfür gelten niemals einheitsliche (für jeden gültige) Arbeitsvorschriften, denn das ist eine Eignungs- und vor allem eine Verfassungsfrage. Die Gesundheitsform, also allgemeine Geübtheit und beste Körper- und Organfrische, ist durch größtmögliche Vielseitigkeit zu erstreben: Turnen, Körperschulung in höchster Vollendung, Spiele, Boxen am Ball, Ringen, Skilauf u. a.; freilich dürfen von dem Athleten diese Übungsarten nicht trainingsmäßig im Winter betrieben werden. Es ist nicht unbedingt nötig, daß die Gesundheitsform nur in Turnhallen und dergleichen erworben wird; sie ist besonders in der frischen Luft zu erstreben. Wird die hierfür nötige Arbeit auf unelastischem Hallenboden ausgeführt, dann ist das Arbeitsziel in Frage gestellt. Man kann dies natürlich auch auf Zementboden ausführen, nur darf man sich dann nicht noch wundern über die Schädigungen, die dabei kommen müssen. Harter Hallenboden, unelastische Lauf- und Sprunghallen sind erfahrungsgemäß für diese Arbeit unzulässig. Man wählt für die Lauf- und Sprungarbeit elastischen Rasen und Waldboden; in Nadelwäldern finden wir dafür das Richtige. Dieser Boden erlaubt die volle Mitarbeit vor allem der Fuß-, Bein- und Hüftmuskulatur, ohne daß eine Muskelstarrheit auftritt. Straßen und starre Laufbahnen sind Gift für die Leistungs-

fähige Fuß- und Beinmuskulatur. Bekanntlich suchen sich die Finnen für ihr Marsch- und Lauftraining sorgfältig den Waldboden aus und schaffen sich sogar auf ihren Sportplätzen einen besonderen Bahnstreifen, meist zwischen Innenbahn und Spielplatz, wo der Boden weich und doch elastisch (schwingend) ist; der Elastizität halber muß man daher die Laufbahnen auf einer fest eingewalzten, imprägnierten Sägemehl- oder Torfschicht bauen.

#### Was ist Training?

Training heißt für eine Idee leben und bedeutet allmähliches Anpassen und Gewöhnen des Geistes, Körpers und Organismus, also des ganzen Menschen, an immer größer werdende Anstrengungen bis zur höchsten Leistungsbereitschaft innerhalb eines bestimmten Zeitabschnittes. Die Arbeitsbelastung muß dabei aber so allmählich wachsen und abklingen wie die Meereswellen. Die zu vollbringende Arbeitsleistung, das Pensum, muß den Anforderungen des Kampfes immer mehr und mehr ähnlich werden. Mit dem Fortschreiten des Trainings wird die Arbeit also härter, aber im Verhältnis zur Verbesserung des Trainingsgrades leichter. Das Trainieren hat aber nur dann den gewünschten Erfolg, wenn die notwendige Arbeit individuell eingefügt ist in den Lebensrhythmus des einzelnen Menschen, das heißt die gesamte Lebenshaltung muß mit dem späteren sportlichen Ziel — der Höchstleistung — in Einklang stehen. Das Training darf also nicht neben das andere persönliche Geschehen gestellt werden, sondern es entspringt der verfeinerten Lebenskultur!

Auf diese Weise wird also das Streben zu höchster Leistungsbereitschaft zur Selbstverständlichkeit, ebenso auch die dabei zustande kommende Leistung. Tritt an die Stelle dieser Selbstverständlichkeit aber ein zu „ernstes Wollen“, dann wird die Arbeit seelisch und dadurch körperlich erschwert, verkrampft.

Die meisten Sportsleute erreichen deshalb gar nicht ihre größtmögliche Höchstleistung, weil sie eine wahre Lebenskultur nicht kennen. Sie glauben zu trainieren, in Wirklichkeit „spielen“ und „üben“ sie nur handwerksmäßig in verstärktem Maße. Die allgemeine Auffassung der Sporttreibenden ist, daß, zu welcher Jahreszeit man immer einen von ihnen fragen mag, dieser zu „trainieren“ glaubt. Solange man aber nicht den Begriff des „Trainings“ versteht und solange man von Winter-, Frühjahrs- und Sommer„training“ spricht, wird das nicht anders werden. Die Athleten und auch viele Sportlehrer leben in der Täuschung, das ganze Jahr hindurch „trainieren“ zu können. Was sie aber tun, ist zum großen Teil doch nur ein „Üben“ und „Sich-Bewegen“, und das nur mangelhaft oder übertrieben stark. Wenn aber ein Athlet den Begriff des Trainings nicht richtig bewerten kann, dann ist es auch kaum möglich, daß er sich in einem bestimmten Zeitabschnitt zur größtmöglichen Leistungsfähigkeit zu bringen versteht, die es ihm dann gestattet, seine ganzen Reserven in die entscheidenden Kämpfe zu werfen. Die Masse der Sporttreibenden versteht auch nicht den Übergang vom Üben zum Trainieren. Und doch ist diese Frage schon in den frühesten Jahren von den

Pferdetrainern richtig gelöst worden. Sie wissen ganz genau, w a n n sie ihre Pferde zu bewegen und w a n n sie sie zu trainieren haben. Ersteres dient dazu, die Tiere körperlich und organisch frisch zu erhalten, und das zweite führt dazu, sie einzeln zu bestimmten Zeiten für die Rennen direkt vorzubereiten. Kein Lebewesen kann jedoch das ganze Jahr hindurch die gewaltige Arbeitsbelastung des Trainings auf sich nehmen, ohne Schaden zu leiden, denn hier wird ja etwas Besonderes, Außergewöhnliches verlangt. Dabei ist es schließlich für den Athleten gleichgültig, ob für die jährlichen Meisterschaften oder für Olympische Spiele die größte Leistungsbereitschaft hergestellt wird. Die Trainingsarbeit bleibt immer die gleiche, lediglich die Menschauswahl und deren Arbeit wird eine sorgfältigere sein müssen (hinzu kommt die Beachtung des Klimas des betreffenden Landes). Besondere Olympiavorbereitungen werden überflüssig, wenn die sonstige sportliche Arbeitsweise und Erziehung eines Volkes entsprechend gestaltet ist.

Der sportliche Kampf ist für den gesunden Menschen notwendig, denn er kann nicht immer nur im Zustand der Übung bleiben, da er ja weiter will, und deshalb nimmt er zeitweise die größere Arbeitsbelastung eines Trainings f r o u d i g auf sich. Wird aber ein Mensch zu dieser Arbeit gezwungen oder setzt eine körperliche Arbeit zu schnell ein, dann fehlt die Freude und Freiheit für die Arbeit. Das Training muß daher vom Zustand des Geübtsseins (der Gesundheitsform) durch allmähliche Angewöhnung in von der Natur vorgeschriebenen Gesetzen zu immer größer werdenden Leistungsforderungen führen, niemals rasch! Man fährt ja auch seinen Kraftwagen, den man lange in gutem Zustand erhalten will, vorsichtig ein! Das Training darf also die Lebenskraft nicht verbrauchen, sondern es muß sie fördern, denn nur so wird der Mensch der Belastung großer Anstrengungen und den Höchstleistungen gewachsen sein. Das allmähliche Gewöhnen an immer größer werdende Anforderungen führt dann zu einer Kräfteanhäufung und allgemeinen menschlichen Anpassung überhaupt. So Trainierenden fällt es dann leicht, die im Rahmen ihrer Fähigkeitsentwicklung liegenden, immer größer werdenden Teilziele zu erreichen.

Im Anschluß an die Körperübung und übungstechnische Schulung, die für den Athleten praktisch in die Winter- und Vorfrühlingszeit fällt, erfolgt dann das vorsichtige Anpassen des Körpers, seiner Organe und des Nervensystems an die größere Arbeitsbelastung. Diese Periode kann als Übergangs- oder Vortraining bezeichnet werden, weil es die Gesundheitsform mit dem Spezialtraining verbindet. Aus dem „Sich-Bewegen“ und Üben wird eine ernste, durchdachte, genau festgelegte, streng persönliche Arbeit. Das Übergangstraining ist um so wichtiger und dauert um so länger, je schlechter die Gesundheitsform eines Athleten ist, und es wird kürzer, je besser die allgemeine Gesundheitsform vorher war. Zweck dieser Trainingsperiode ist, den ganzen Menschen durch steigende Belastung an die kommenden größeren Anstrengungen zu gewöhnen. Läßt später die Gesamtverfassung des Körpers eine größere Belastung zu, dann darf erst das eigentliche Spezialtraining

beginnen. Dieses hat den Zweck, zu der für kurze Zeit möglichen höchsten Leistungsfähigkeit zu führen. Die Wirkung unserer Arbeit ist dabei ganz ähnlich der Lichtquelle des Autos: sie läßt sich durch die Fahrt (das Training) von selbst. Ist die Energieentnahme größer als die -aufnahme, dann leidet darunter die Energiequelle, was auf den Körper umgesetzt bedeutet, daß er dieses Minus nicht lange ertragen kann. Bei der sportlichen Trainingsarbeit hat ein zweckmäßiger Wechsel stattzufinden zwischen größter Arbeitsbelastung und größter Ruhe. Nehmen wir noch einmal das Beispiel der Meereswelle: selbst die kleinste Welle hat einen der Arbeit entsprechenden Berg vor dem Winde und ein Tal, das der Ruhe entspricht. Dabei ist der Kurvenanstieg der Welle erst sanft, doch später wird er schnell höher und schnell steil. Vom Wellenberg fällt die Kurve dann verhältnismäßig steil ab. Der Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe muß deshalb immer allmählich und sanft sein, niemals plötzlich und ruckhaft! Der Anstrengungsgrad muß dabei stets etwas über der Reizschwelle liegen, das ist dann, wenn die Arbeit anfängt schwerzufallen. In diesem Stadium muß noch eine Zeit weitergearbeitet werden; erst dann darf die Erholung — die Ruhe — einsetzen. Sobald durch die Erholung eine vollkommene Beruhigung eingetreten ist (normaler Pulsschlag und Blutdruck), soll die Arbeitsbelastung sogleich von neuem einsetzen. So wechseln im Training Arbeit und Ruhe im besten Verhältnis zueinander. Sind die Ruhepausen für die Erholung zu kurz, dann führt das zu vorzeitiger Ermüdung, weil die neue Anstrengung mit einer „Ermüdungsschuld“ begonnen wird. Das führt auf die Dauer aber auch zu einer körperlichen und organischen Überbelastung und in weiterer Folge zu Schädigungen für den ganzen Menschen. Der noch nicht völlig erholte Körper ist zu einer weiteren erfolgreichen Arbeit ungeeignet. Diese Erholung bezieht sich ebenso auf die Ruhe zwischen der täglichen Trainingsarbeit wie auf die vollkommene Nervenruhe zwischen den Trainings- und Wettkampftagen überhaupt.

Die Herzkräftigung steigert der Sportsmann zweckmäßig durch schnelle Tempoarbeit (je länger diese Arbeit dauert, um so anstrengender ist sie), am besten sind wiederholte, schnell ausgeführte Läufe. Mehrere Schnellläufe zum Beispiel, mit dazwischenliegenden Erholungspausen, die jedesmal bis etwas über die Reizschwelle führen müssen, dienen dem Athleten zur Herzkräftigung, denn nur Schnelligkeit ist es, die sein Tempo verbessert.

Die Länge der Schnellläufe richtet sich nach den gesteigerten Fähigkeiten, dem Trainingszustand des einzelnen Athleten und dessen Geschwindigkeit und Stehvermögen. Im Vortraining wird das Herz erst durch kurze, sogenannte „fliegende sprints“ an die kommende größere Beanspruchung gewöhnt. Dabei werden aus leichtem Lauf mehrere Laufschritte — etwa 30 Meter — ausgeführt, danach läßt das Tempo allmählich wieder nach, und es folgt die Erholung usw. In den beiden Trainingsabschnitten (Vor- bzw. Übergangs- und eigentliches Training) wird dann allmählich mit der zunehmenden Organkraft die Länge der schnellen Läufe immer größer und je nach Eignung auch schneller, so daß

eine Arbeit zwischen 30 bis 400 Meter je nach Übungsgebiet im Intervall, das ist ein wiederholtes schnelles Laufen mit Ruhepausen zwischen den Läufen (bestehend aus Gehen), erfolgt. Im Kampftrainingsabschnitt, also bei gutem Trainingszustand, kann die Erholung unter Umständen auch bei ganz langsamem, lockerem Lauf stattfinden. Man wird dabei feststellen, daß zu Beginn des Trainingsabschnittes die Erholungspausen verhältnismäßig lang sind. Mit zunehmender Herzleistungsfähigkeit bzw. Leistungsform werden sie im entsprechenden Verhältnis kürzer. Dauert bei einem bereits in Kampfform befindlichen Athleten die Erholungszeit zwischen bekannter Arbeitsleistung aber auf einmal wieder länger, dann ist das ein Warnungszeichen. Sofort muß die schnelle, das Herz stark belastende Arbeit eingestellt oder reduziert werden; man beschränkt sich dann auf eine ruhigere, längere, schweißtreibende oder „lösende“ Arbeit. Eine völlige Schonung darf nur stattfinden bei einseitiger Überarbeitung und Krankheit, wozu man auch seelische Störungen zu rechnen hat. In der Praxis werden viele Athleten deshalb nichts, weil sie einerseits zuviel Angst haben vor dieser harten Arbeit und andererseits die schnelle Arbeit falsch anwenden. Sie arbeiten wohl die Trainingsmenge irgend eines großen Meisters nach, ohne jedoch zu wissen, daß dieser sich sein Pensum nach den oben geschilderten physiologischen und persönlichen Grundsätzen (wenn auch oft unbewußt) verteilt. Entscheidend ist also stets das Wie, Wieviel und Wann der Arbeit. Deshalb ist es besonders im Spezialtraining falsch, wenn Läufer in Gruppen schematisch ihre Arbeit verrichten. Sie bedenken nicht, daß sie verschiedene Menschen sind, also die Herzleistungsfähigkeit bei jedem einzelnen ganz verschieden ist. Während der eine sich nach einer anstrengenden Arbeit früher erholt und bereits mit einem neuen Heizimpuls beginnen müßte, braucht ein anderer längere Zeit. Beginnt dieser im noch nicht voll erhaltenen Zustand die neue Arbeit, dann wird er sich auf die Dauer mehr schaden als nützen, da er ja durch die vorhandene Ermüdungsschuld vorzeitig ermüdet. Der herzkräftigere, sich schneller erholende Athlet — oder der in seiner Form fortgeschrittene — wird auf diese Weise in seiner Entwicklung unnütz aufgehalten. Nur erfahrene Trainer und Athleten wissen, wie ungeheuer viel ein Mensch bei richtiger Arbeitsverteilung, also genau beobachtetem Wechsel zwischen Arbeit und Erholung, zu leisten vermag. Die individuelle Arbeit der „großen“ Läufer ist uns ein Beispiel dafür.

Die Leistungsfähigkeit der Lungen und die Atembeherrschung wird vornehmlich beim längeren Lauf mit halber bis Dreiviertelgeschwindigkeit erzielt. Diese Läufe wirken, noch dazu wenn man sie im Trainingsanzug durchführt, „schwitzend“ und damit auf den ganzen Körper lösend. Aus diesem Grunde eignet sich diese, die Leistungsfähigkeit der Lungen verbessernde „schwitzende“ Arbeit besonders für das Vortraining und das „Aufwärmen“ vor jeder sportlichen Arbeit. Aber auch zum Ausgleich der Beifform-Erhaltung in der Kampfzeit ist sie wichtig. Während der Athlet, dessen Trainingszeit im allgemeinen zwischen April und August liegt, sich im Winter und Vorfrühling

seine Gesundheitsform durch viel Bewegung in frischer Luft, wie Skilaufen (aber kein hartes Kampftraining), stundenlange Märsche, freudebringende Läufe auf elastischen Waldwegen u. ä. erarbeitet, wird er im Vortraining zu entsprechend langen Läufen in Dreiviertelgeschwindigkeit übergehen. Der Skiläufer dagegen hat sich durch vielseitigen Sommersport (aber auch ohne hartes Kampftraining) in Gesundheitsform zu halten, damit dann im Winter sein Vortraining so kurz wie möglich wird. Beispiel: die Sommerarbeit der finnischen, norwegischen und schwedischen Skilangläufer. Die „schwitzende“ Arbeit, vor allem die Läufe, kann schon innerhalb des Vortrainings ausgeführt werden, wobei die Verbesserung von Herz- und Lungenkraft im günstigen Arbeitsrhythmus vor sich geht. Während jedoch zu Beginn des Vortrainings die Laufstrecken lang sind, werden sie innerhalb desselben kürzer, das Tempo dafür aber entsprechend schneller.

Im Spezialtraining erfolgt dann in ansteigender Form die Weiterbelastung bei richtiger Arbeitsverteilung mit schneller und schwitzender Arbeit im notwendigen Wechsel zwischen größter Arbeitsbelastung und vollkommener Erholung. Je kürzer im Laufe der Trainingsarbeit die Erholungspausen werden, um so vorsichtiger ist die schnelle Arbeit zu betreiben, dafür ist die technische Schulung und die „lösende“ Arbeit stark in den Vordergrund zu stellen. Hat ein Athlet seine Bestform erreicht, dann muß er diese Forderungen ganz besonders beachten, denn in diesem Stadium handelt es sich bei ihm doch darum, die erarbeitete Leistungsfähigkeit zu erhalten. Er hat also weiter eine Arbeit zu leisten, die ihm die Körper- und Organkraft erhält. Würde er mit dieser Arbeit länger als eine Woche aussetzen, dann verliere er sehr schnell diese erarbeiteten Fähigkeiten, und vor allem ließe damit die Widerstandskraft gegen die Ermüdung nach. Die Art der Arbeit, ob schnelle oder „schwitzende“ (lösende), und vor allem deren Menge, ist vollkommen individuell; das hängt von den verschiedensten Einflüssen und Einwirkungen ab und muß durch genaues Sich-Beobachten herausgefunden werden. Erfahrungsgemäß sollte sich ein Athlet nur etwa 8 Wochen in Höchstleistungsform halten. Bei den Wurfübungen aber viel länger. Es besteht jedoch die Möglichkeit, daß ein Athlet, der sich genau kennt oder gut beraten wird, nach Erreichung seiner Bestform durch richtige Dosierung des Arbeitspensums, also durch gesteigerte und abschwächende Arbeitsbelastung, zu verschiedenen Zeitabschnitten der Kampfsaison gewaltige Leistungen vollbringen kann; man sieht, wie fruchtbar hier die Zusammenarbeit von Trainer und sporterfahrenem, physiologisch geschultem Sportarzt sein kann.

Von großer Bedeutung ist im Spezialtraining und besonders in der Kampfzeit die Gewichtskontrolle. Während im Vortraining bei vorhandenem Fettansatz durch den Ausscheidungs- und Aufsaugungsprozeß ein Gewichtsverlust die natürliche Folge ist, darf jedoch vom zweiten Trainingsmonat an kein Gewichtsverlust mehr eintreten. Die beispielsweise bei Boxern, Ringern usw. häufig genommenen

Schwitzbäder unmittelbar vor Wettkämpfen, um in der niedrigeren Kampfklasse verbleiben zu können, sind Raulbau an den Körperreserven. Schwitzbäder im athletischen Training sind unter Umständen nur dienlich, wenn sie das allgemeine Wohlbefinden des Körpers günstig beeinflussen. Sie dürfen aber nicht unmittelbar mit der täglichen Trainingsarbeit verbunden werden. Gewichtsverluste in sportlichen Training und während der Kampfperiode sind immer ein Beweis dafür, daß die Arbeitsleistung unseren „Akku“ entlädt, anstatt umgekehrt. Gewichtszunahme im letzten Trainingsabschnitt oder in der Kampfzeit dagegen zeigt, daß bei meist zu guter Lebenshaltung zu wenig Arbeit geleistet wurde, wodurch die zu bewegende Körpermasse unnütz vermehrt wird. Schließlich hat doch der ganze körperliche und organische Umwertungsprozeß im Training den Hauptzweck, dem Trainierenden gewissermaßen eine neue, bessere Konstitution zu schaffen. Aus Vorstehendem ergibt sich aber auch die Tatsache, daß fett- und wasserarme Athleten schon ihr Vortraining mit gewisser Vorsicht betreiben müssen, denn jeder Gewichtsverlust in der Trainingszeit schadet ihnen besonders. Diese Menschentypen, wir finden sie am häufigsten bei den schlankwüchsigen Vertretern, dürfen daher erst spät mit dem eigentlichen Trainingsabschnitte beginnen, da sie erfahrungsgemäß schneller in Form kommen als die muskulären Typen. So erklärt es sich auch, daß diese Erstgenannten, wenn sie im April ihr Training aufnehmen, schon Ende Mai ihre erste Form erreichen. Der Trainingsbeginn muß daher so gelegt werden, daß man, wie verlangt, etwa 2 bis 3 Wochen vor den entscheidenden Kämpfen die erste Form erlangt. Hier sei nochmals auf die Gefahr hingewiesen, die durch eine gemeinsame und gleiche Trainingsarbeit von ungleichen Menschentypen entsteht. Ein gemeinsames Training ist nur während der Arbeit zur Gesundheitsform zweckmäßig, später soll es unterbleiben.

Wir kommen nun zu der Dauer des Haupttrainingsabschnittes. Es brauchen, wenn eine vollkommene Gesundheitsform vorhanden ist, im allgemeinen der asthenische (schlank gewachsene) Typ etwa 12 Wochen besonderer Trainingszeit, um die bestmögliche Leistungsform zu erreichen. Dementsprechend muß also der Trainingsbeginn angesetzt werden! Athlet oder Trainer haben das durch genaue Beobachtung zu ermitteln. Dabei darf aber auf keinen Fall schablonenhaft verfahren werden. Die meisten deutschen Leichtathleten waren beispielsweise 1935 durch die früh einsetzende Spezialarbeit zum größten Teil bereits Ende Juni bis Anfang Juli in ihrer ersten Form, so daß sie, verbunden mit anderen Einwirkungen, zur Zeit der Meisterschaften weit unter Form waren. Durch Arbeit erreichten die meisten von ihnen ihre zweite Bestform dann erst wieder nach den entscheidenden Kämpfen, weil ja zur Wiederherstellung der vollsten Leistungsfähigkeit mehrere Wochen nötig waren. Vor dem gestellten Hauptziel muß der Athlet im Training entsprechend viel arbeiten, aber er darf nur wenig (am besten unter der Rennstrecke) kämpfen! Die Kämpfe im Trainingsabschnitt dürfen gewissermaßen nur

Teilziele darstellen, wobei nur entsprechend der jeweiligen Form die Widerstandskraft gegen die Anstrengungen zu erproben ist. Dabei ist es ganz gleichgültig, wie man bei diesen Kämpfen abschneidet. Leider wird dieses Erkenntnis bei der Auswahl von Leistungsproben vor großen Kämpfen noch viel zu wenig berücksichtigt, und man geht statt dessen in schematischer, bequemer Weise vor. Hier gibt uns die Kampfgeschichte viele Beispiele: Lowe, Hampson, Lovelock, Dompert u. v. a. vor und nach ihren großen Olympiasiegen.

Die Zahl der wöchentlichen Trainingstage muß sich der jeweiligen Leistungsverfassung anpassen, sie hat daher Schritt zu halten mit der allmählichen Steigerung der Anforderungen. Dabei muß vor allem klar auseinandergelassen werden, an welchen Tagen man übt bzw. sich bewegt, und wann man trainiert. Sich bewegen und üben soll der strebsame Athlet bekanntlich täglich. Im Vortraining sind 2 bis 3 Trainingstage ausreichend, denn die Arbeitsbelastung hat allmählich einzusetzen. Aus der anfangs leichten Gewöhnungsarbeit wird schließlich immer mehr und mehr. Mit der zunehmenden Widerstandskraft gegen die Ermüdung werden die Trainingstage so auf 5-5 erhöht. Dementsprechend läßt sich dann das Wochenpensum auf die tägliche Arbeit günstiger verteilen, und der Wechsel zwischen schneller und „schwitzender“ Arbeit wird viel zweckmäßiger. Bedeutende Langstreckenläufer verteilen ihre tägliche Arbeit sogar noch auf den Vor- und Nachmittag, damit sie ja fortgesetzte Reizimpulse auf die Körper- und Organkräfte ausüben können. Es ist bei dieser Arbeit daher nicht die Menge, sondern die Art und die Häufigkeit entscheidend. Ein richtig dosiertes Tagetraining ist, abgesehen von der technischen Schulung, in kurzer Zeit zu erledigen, in einer Stunde kann alles beendet sein. Die Athleten müssen lernen, daß eine Verzögerung des Tagespensums, das auf mehrere Stunden verteilt wird — meist nur eine Spielerei — erfolglos ist, denn es fehlt dabei die notwendige wiederholte Reizwirkung, weil die Erholungspausen viel zu groß sind. Bei der Arbeit ist es überhaupt besser, mehrere kurze als eine lange Pause einzuschalten. Die tägliche Arbeitsmenge wie auch die Zahl der Trainingstage ist aber auch noch abhängig von der Verschiedenheit der körperlichen und seelischen Tagesverfassung und der Lebensgestaltung des Athleten; schon deshalb muß sie streng individuell gestaltet werden. Bei den europäischen Verhältnissen, wo es sich bei den Athleten zum Großteil um Angestellte, Arbeiter u. dgl. handelt, sind diese Momente besonders zu beachten. Zu Entschuldigungen für ausgefallene Trainingsarbeit berechtigt das aber keinesfalls, denn wo ein Wille für die Leistung ist, dort gibt es auch Wege, um sie zu erreichen. Wohl aber wird die Einteilung der täglichen Belastung sich danach richten müssen. Athleten, die eine sitzende oder leichtere Berufsarbeit haben, und Studenten, können jede Trainingsarbeit leisten. In schweren Berufen tätige Athleten müssen vorerst durch „schwitzende“, leichte Arbeit

sich lösen und nur zu gegebenen Zeiten die schwere, schnelle Arbeit durchführen. Auf alle Fälle muß die Tagesarbeit abwechslungsreich mit der nötigen Begeisterung ausgeführt werden; wenn sie einmal am Beginn des Trainings nicht vorhanden ist, dann muß die Arbeit aber wenigstens zur Freude führen: der Appetit kommt ja gewöhnlich beim Essen! Viel wichtiger für den Berufsmenschen ist aber dessen Lebensgestaltung, wobei Natürlichkeit, Abwechslung, viel Schlaf und richtige Ernährung entscheidend sind.

Dieselbe steigende Belastung und Abwechslung wie der ganze Trainingsabschnitt muß auch jeder Trainingstag aufweisen. Durch allmähliches, langes Aufwärmen und Gewöhnen an die große Körper- und Organarbeit sowie durch langsames Einfehlen in den Bewegungsablauf der Übung muß das Gefühl so geweckt werden, daß der Athlet dann, sobald es darauf ankommt, mit volstem Kräfteinsatz und bester Widerstandsfähigkeit gegen die Ermüdung arbeiten kann. Es zeugt von wenig Verständnis für den Trainingsbegriff, wenn man Athleten beobachtet, die sofort nach Betreten des Sportplatzes auf „volle Touren“ gehen wollen. Das ist dann genau so, wie wenn der Trainingsabschnitt mit zu großen Anstrengungen beginnt, noch bevor sich der Körper und seine Organe daran gewöhnt haben.

Das „Aufwärmen“ darf also nicht nur ein stures Herumlafen sein, sondern es muß sehr abwechslungsreich und genügend lange (mindestens 20-30 Minuten) durchgeführt werden. Einleitende Übungen, kurze, „spritzige“ Sprints, Hüpfübungen, langer, „lösender“ Lauf bis zu 30 Minuten, und vor allem eine ausgiebige Fußarbeit beim Lauf und beim Hüpfen müssen mit beweglichmachender Arbeit wechseln. Die ganze Arbeit sollte nach Möglichkeit auf elastischem Boden (Rasen) ausgeführt werden. Das Aufwärmen ist in seiner Zeitdauer je nach dem Körpertyp und der Übung verschieden, 30 Minuten sind wohl notwendig, um sich ordentlich warm- und einzulaufen. Wichtig ist, daß dabei vor allem die Gesamtstimmung für die Arbeit und für den Kampf wächst, so daß man diesen kaum erwarten kann. Die meisten Athleten verstehen sich nur deshalb nicht „auf volle Touren“ zu bringen, weil sie sich nicht richtig „warm“ zu machen wissen, ja diese Einlaufarbeit falsch bewerten. Wie lange vor dem Kampfbeginn mit dem Aufwärmen zu beginnen ist, hängt vom einzelnen ab und ist sorgfältig anzuprobieren. Auf jeden Fall muß zwischen der Beendigung des „Warmmachens“ und dem Kampfbeginn eine entsprechend lange Erholungspause liegen; sie ist persönlich verschieden. Die Menge und Art der „Aufwärmearbeit“ richtet sich natürlich auch nach dem Trainings- und Leistungsgrad des einzelnen. Tut er mehr, als gut für ihn ist, dann wird er sich allerdings mehr schaden als nützen!

Wie steht es mit der Zahl der Wettkämpfe? Der richtig Trainierte hat sich durch seine Arbeit ein gewisses Kraftkapital erarbeitet und lebt in der Kampfzeit von den Zinsen, im Gegensatz zum Falschtrainierten oder gar dem Übertrainierten, der nur vom Kapital lebt. Ersterer wird höchstens in einem schweren

Wettkampf sein Kapital angreifen. Ein vernünftiger Mensch verpraßt ja auch nicht ständig sein mühsam erworbenes Kapital; der richtig beratene Athlet weiß, daß seine Leistung allein abhängig ist von seiner geistigen Einstellung, seiner Arbeit, seinem Training.

Man ist nach einem Wettkampf erst dann wieder voll leistungsfähig für den nächsten Kampf, wenn man vollkommen erholt und die Ermüdung überwunden ist. Wenn an einem Tage mehrere Wettkämpfe durchgeführt werden, so bedeutet das also eine um so längere Erholungszeit bis zum nächsten Termin. Tritt ein Athlet jedoch mit einer „Ermüdungsschuld“ belastet nach kurzer Zeit erneut an, so wird der sportliche Erfolg wie die gesundheitliche Sicherheit bezüglich drohender Überanstrengung in gleicher Weise gefährdet. Hier ist es allerdings außerordentlich schwer, das richtige Maß für diese Erholungszeit zu gewinnen. Die Ermüdungserscheinungen im Wettkampf sind andere als beim Training, sie treten vielfach seelisch in Erscheinung als erstes Zeichen des drohenden Übertrainings, werden dann aber leicht verwechselt mit ähnlichen Beschwerden während des Trainings. Während dort Härte am Platz ist, ist sie hier falsch. Denn infolge allzu großer Härte gegen sich selbst ist ja dieser Zustand entstanden, der nur in unserer Betrachtung als zunächst seelisch bedingt erscheint, in Wirklichkeit aber den ganzen Organismus ergreifen und sehr rasch auch andere Symptome als nur rein stimmungsmäßige zeigen kann (Zurückgehen der sportlichen Leistung, Gewichtsabnahme, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Nervosität usw.). In diesen Zuständen sehen wir ein sicheres Zeichen dafür, daß die Erholungszeiten nicht genügend berücksichtigt wurden, so daß also eine Überdosierung stattfand durch eine allzu große Häufung der Wettkämpfe, die zu dieser Überanstrengung führten. Es gibt keine schematische Regel darüber, wie viele Wettkämpfe ein trainierter Sportsmann im Laufe der Saison oder eines Tages durchführen kann. Ob die Zahl derselben richtig oder zu groß war, zeigt einzig die Praxis und das Ergebnis des körperlichen Gesamtzustandes am Ende der Saison. Zwei schwere Wettkampftermine können in dieser Beziehung zu der gleichen Überanstrengung führen wie zehn leichtere. Kein Sportsmann gleicht hierbei völlig dem anderen. Nicht scharf genug kann gewarnt werden vor einer allzu großen Häufung von Wettkampfterminen. Hierbei spielen allerdings auch noch andere Umstände eine Rolle. Durch eine größere Zahl von Wettkämpfen suchen manche Athleten und Trainer die größere Härte zu erreichen. Sie vergessen, daß dazu in erster Linie das Training da ist, und es bedeutet einen Raubbau an körperlichen Kräften und einen Mangel an Einsicht, auf diese Erziehungsarbeit im Training zu verzichten und sie durch möglichst viele Wettkämpfe ersetzen zu wollen. Selbstverständlich spielt dabei die hierdurch gewonnene Wettkampferfahrung eine große, wenn auch etwas überschätzte Rolle. Dem steht aber der Nachteil gegenüber, daß es kein erprobteres und zweckmäßigeres Mittel gibt, eine Kampfermüdung, eine gesundheitsschädliche Überanstrengung zu erzeugen, als das, den Athleten vor den Entscheidungs-

kämpfen monatelang vorher unter Druck von Wettkämpfen zu setzen. Wenn nicht bereits durch das Training die Härte erreicht wurde, dann wird dies auch nicht mehr nachgeholt durch soundso viel Wettkampftermine, wohl aber können diese bei der zu harten Einsatzbereitschaft zu einem Übertraining und damit zum Versagen in der Entscheidungsstunde führen. Aber wie gesagt, hierüber kann keine Theorie entscheiden, sondern nur Beobachtung und Erfahrung im Einzelfall. Dem einen schaden viele Kämpfe, dem anderen nützen sie. Hier kann die sportärztliche Erfahrung weitgehend eingesetzt werden. Der gleichermaßen sportlich geschulte und ärztlich erfahrene Sportarzt, der mit seinen Athleten, ihrer Eigenart, ihrer Konstitution vertraut ist, vermag mit ziemlicher Sicherheit die Übertrainingsgefährdeten zu erkennen, wobei er ihre persönliche Eigenart zu berücksichtigen versteht. Denn diese Eigenart besteht doch darin, sich ihrem Sport mit größtem Eifer zu widmen, ihre ganze Persönlichkeit völlig einzusetzen und unterzuordnen mit einer Härte, die sich theoretisch schwer beschreiben läßt, dem Laien überhaupt nicht verständlich und einfühlbar ist. Wohl können diese Menschen im einzelnen Wettkampf über sich selbst hinauswachsen, aber sie sparen keine Kraft, sie sind nur kurze Zeit widerstandsfähiger gegen eine größere Kraftausgabe, welche einen anderen bereits erschöpfen würde, und der gleich große Aufwand an seelischer Energie kann auch nicht beliebig abgestoppt werden. Sie schwingt über den Wettkampf hinaus und täuscht den oberflächlichen Beobachter über den körperlichen und seelischen Ermüdungszustand hinweg. Deshalb dauert die Erholungszeit nicht Minuten oder Stunden, sondern Tage und Wochen, ohne daß dies häufig den davon Betroffenen selbst bewußt wird, und hier kann ein neuer Wettkampf Schaden schwerster Art verursachen, welcher in Überschätzung des Gefühls über die noch bestehende Leistungsfähigkeit den Organismus zu Überanstrengungen, zum mindesten aber zu vorzeitigem Zusammenklappen führt. Für den Trainer ist die Sache nicht damit abgetan, daß er dann den „Fall“ an die nächste Instanz, den Sportarzt, abgibt, sondern er muß den Ursachen seines „Werkes“ nachgehen, den Erfolg seiner Arbeit verantwortlich betrachten. Der Sportlehrer muß diese Menschen in allen ihren Eigenschaften persönlich genau kennen; das Training ist die Phase, wo eine richtige Beeinflussung möglich und erfolgreich sein kann. In solchen Fällen gibt es während des Trainings nicht nur zu lernen, sich bis zum Äußersten einzusetzen, sondern auch sich nach Beendigung der Arbeit wieder zu entspannen, seelisch frei zu werden, sich aufzulockern. Hier kann der Sportlehrer, der auch die Lebensweise und geistige Entwicklung der ihm anvertrauten Menschen zu beeinflussen vermag, sehr segensreich wirken. Der häufigste Fehler wird, wie schon angedeutet, dadurch gemacht, daß man glaubt, diese Erziehung im letzten Augenblick, wenn möglich unmittelbar vor dem Wettkampf, vornehmen zu können. Dabei erreicht man entweder nichts oder höchstens das Gegenteil von dem Beabsichtigten. Wenn immer wieder das Wort „hart wie Stahl“ angewandt wird, so mag das richtig sein. Nur muß man, wenn

man sich nicht den Vorwurf der Oberflächlichkeit und der Fahrlässigkeit zuziehen will, wenigstens den Stahl auch kennen, muß wissen, daß der härteste Stahl, die teuerste Ware, in ungeschickten Laienhänden am sprüdesten und brüchigsten ist und zur richtigen Behandlung der größten Sachkenntnis bedarf.

## Auszug aus den Wettkampfbestimmungen des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes

### Sprungbewerbe

**Hoch- und Stabhochsprung:** Über jede Höhe drei Versuche, ein Fehlsprung beim dritten Versuch verwirkt das Recht, weiter teilzunehmen. Gewichte und Hantel (auch aus Kork) dürfen nicht verwendet werden. Markierung der Absprungstelle, Auflegen eines Taschentuches auf die Latte zur besseren Sicht gestattet.

Die Latte ist 3,66 bis 4 m lang, höchstens 2 kg schwer, ihr Querschnitt ist ein gleichseitiges Dreieck mit der Seitenlänge 30 mm.

Erreichen zwei oder mehrere Springer die gleiche Höhe, so hat den Vorrang: wer weniger Fehlsprünge über diese erreichte Höhe gemacht hat, oder (bei Gleichwertigkeit in diesem Punkt), wer seit Beginn des Bewerbes weniger Fehlsprünge gemacht hat, oder (bei Gleichwertigkeit auch in diesem Punkt), wer seit Beginn des Bewerbes weniger Versuche gemacht hat. Wenn der Sieger nach diesen Bestimmungen nicht festzustellen ist, dann werden Stechsprünge durchgeführt. Andere Plätze als der erste werden nicht durch Stechen entschieden, es erhalten beide (oder mehrere) Bewerber den gleichen Rang.

**Hochsprung mit Anlauf:** Es darf weder ein Hechtsprung noch ein Überschlag gemacht werden. Es gilt als Versuch, wenn der Springer den Boden zum Sprung verlassen hat, oder wenn er die durch die Latte gehende senkrechte Ebene seitwärts oder unter der Latte passiert.

**Stabhochsprung:** Ein Teilnehmer darf in dem Augenblick, in dem er springt oder nachdem er den Boden verlassen hat, nicht mit der unteren über die obere Hand greifen oder die obere Hand am Stabe höher schieben. Überspringt der Bewerber die Latte und wird diese nachträglich vom Stab abgeworfen, so gilt dies als Fehlsprung. Kein Helfer darf den Stab berühren, bevor dieser von der Latte zurückfällt. Es gilt als Fehlsprung, wenn der Stab den Boden hinter der durch das Abschlußbrett des Sprungkastens gehenden Linie berührt. Zerbricht während eines Sprunges der Stab, so gilt der Sprung als nicht geschehen.

Die Sprungständer dürfen bis zu 60 cm nach jeder Seite verschoben werden. Der Sprungstah (Holz oder Bambus, von beliebiger Länge und Stärke) darf außer einer gleichmäßigen Umwicklung keine Stütze für die Hände haben. Das untere Ende kann mit einer Metallspitze oder einem Holzpflöck versehen sein. Der Einstichkasten ist 1 m lang, beim Abschlußbrett 15 cm breit und 20 cm tief, am Hinterende 60 cm breit. Der Boden des Kastens ist auf eine Länge von 80 cm mit einem Stück 0,6-mm-Eisenblech belegt.

**Weitsprung und Dreisprung:** Breite der Sprunggrube 2,75 m, Entfernung vom Absprungbalken zum Ende der Grube mindestens 9 m (für Dreisprung weitere 8 m). Der Absprungbalken (aus Holz, weiß gestrichen) soll 1,22 m lang, 20 cm breit und 10 cm hoch sein. Es gilt als Versuch, wenn ein Teilnehmer die Absprunglinie (das ist die der Sprunggrube zugewendete Kante des Absprungbalkens) oder deren Fortsetzung überschreitet. Hinter der Absprunglinie wird in einer Breite von 10 cm und einer Höhe von 12 mm Sand gestreut, um das Übertreten leichter feststellen zu können.

Jeder Teilnehmer hat drei Sprünge, die sechs besten weitere drei. Der beste Sprung wird gewertet, bei gleicher Leistung entscheidet der zweitbeste (usw.).

### Wurfübungen

Drei Versuche, die sechs besten weitere drei. Der beste Versuch wird gewertet, bei gleicher Leistung entscheidet der zweitbeste.

**Wurfbreite** (aus Metall oder Holz, weiß gestrichen) für Diskus (innerer Durchmesser 2,5 m), Hammer und Kugel (2,134 m), eben eingelassen, der Boden innerhalb des Kreises 2 cm tiefer als außerhalb. Der Athlet muß den Kreis in aufrechter Haltung nach rückwärts (Kreishälfte markieren!), und erst nach Auffallen des Gerätes, verlassen.

**Kugel:** Abstoßbalken in der Mitte der vorderen Kreishälfte, Stoppholz. Gewicht: 7,257 kg (Jugend A 6 kg, Jugend B 5 kg, Damen 4 kg).

**Diskus:** Durchmesser 219,07 mm (Jugend 21 cm, Damen 18 cm), Dicke in der Mitte 44 mm (Jugend 41 mm, Damen 37 mm). Gewicht 2 kg (Jugend 1½ kg, Damen 1 kg).

**Hammer:** Gesamtlänge des wurffertigen Gerätes 1,22 m, Gewicht 7,257 kg (Jugend A Länge 1,10 m, Gewicht 6,25 kg, Jugend B Länge 1,05 m, Gewicht 5 kg), Drahtstärke 2,5 mm.

Diskus, Kugel und Hammer müssen innerhalb eines Sektors von 90° geworfen werden (deutlich markieren, Fähnchen!). Das Maßband wird so angelegt, daß die Weite des Wurfes an dem Teil abgelesen wird, der an der Innenkante des Kreises liegt. Gemessen wird der Abstand vom nächsten Eindruck des Gerätes zur Innenkante des Kreises, auf der Linie, die vom Eindruck des Gerätes zum Mittelpunkt des Kreises führt.

**Speer:** Im Schwerpunkt (90 bis 110 cm von der Spitze) Griffstelle durch Umwicklung von 16 cm Länge, Umfang der Umwicklung höchstens 25 mm größer als Umfang des Schaftes. Länge 260 cm (Jugend A 260 cm, Jugend B und Damen 220 cm), Gewicht 800 g (Jugend A 800 g, Jugend B und Damen 600 g). Die Abwurflinie (eben eingelassene Holzlatte von 7 cm Breite und mindestens 3,66 m Länge) darf erst überschritten werden, wenn der Speer den Boden berührt hat!).

!) Änderung der Bestimmungen für das Speerwerfen: Abwurfbogen (7 cm breite, 4,19 m lange, weiß gestrichene Holzlatte), Innenradius 4 m. Anlaufbahn 4 m breit, wenigstens 25 m lang. Sektor von 60°. Halbkreis (Verlängerung des Abwurf Bogens) darf unmittelbar nach dem Wurf nicht übertreten werden.