INPUT
Am ersten Oktoberwochenende hatte ich die Gelegenheit, an einem Seminar für Laufrevue der Aktion Langsam-Lauf teilzunehmen, was mir zum Teil neue Einsichten in die Bedeutung des Laufsports gewährte. Durchaus schon seit langem vertraut mit den theoretischen Hintergründen und Ideen dieser Einrichtung der ASOKO und bestätigt durch eigene Teilnahmen an Lauftreffen, wurde mir das Wesentliche daran erst durch dieses Seminar richtig klar. Bei den Langsam-Lauf-Treffen ist Leistung, gemessen in Metern und Sekunden, nicht gerade vorprogrammiert, aber sekundär. „Wenn man mich manchmal fragen, wie viele Kilometer wir in der Übungsstunde gelaufen sind, muß ich sie entschärfen“, erzählte er Lauf-Leiter Ernst aus Wien, „ich interessiert das gar nicht, außerdem werden solche Fragen ohnehin selten gestellt.“


Dabei ist aktive Ruhe in Form einer Langsamlauf-Stunde ein vielleicht noch probateres Mittel, seinem Körper und seiner Psyche Erholung zu gönnen. Gerade am Ende der Saison ist der Regeneration breiter Raum zu geben, das wäre doch die ideale Zeit für den Einstieg in die Langsamlauf-Philosophie – oder nicht?

Herzlichst, Ihr

---

Eine Lanze für St. „Kanze“
Mittelstrecke vorgängig?

Ich habe eine etwas eigenartige Frage: Glaubst Du, ist es mir bei fliessigem Training (5x pro Woche) nächstes Jahr möglich, die 1500 m unter 4 Min. zu laufen? Wenn ja, hätte ich gerne einen passenden Trainingsplan. Ich bin 26 Jahre alt, 186 cm groß, 72 kg schwer und mein Oberkörper beweist, daß ich ein Bürremensch bin. Seit Jänner 1985 läuft ich regelmäßig hauptsächlich in lockerem Dauerlauftempo (früher etwas über 5 Min. pro km, jetzt zwischen 4:45 und 5 Min.). Erst seit April dieses Jahres mache ich dreimal pro Woche Intervalltraining auf der Bahn (z. B. 4x200 m in 1:55 bis 7x1000 m in 2:35 mit 3 bis 4 Minuten Pause). Mein Jahrestempos:

1985 2400 km, 1986 3600 km, 1987 bisher 2600 km

Meine Bestzeiten:
Marathon 2:55 (Wien 1987), 25 km 1:34, 5000 m 16:17, 1500 m 4:15 (nach 2:35 mit 2:35 min. Pause), 400 m 55,8 sec

Gerhard Pauer
2232 Deutsch Wagram

Dietmar Millonig:


Ich bin aber gerne bereit, auf Grund meiner Erfahrung als Athlet mit Tips und Hilfeleistungen zur Seite zu stehen. Sollte es größere Probleme geben, bin ich gerne bereit, über MARATHON mit Ihnen in Verbindung zu treten.


Dein 5maliges Training in der Woche erreicht mir nach nur 3 Trainingstagen als ausreichend.

Bedenke: Mittel- und Langstreckentraining ist ein Geduldprozeß! Viele Läufer erreichen erst nach 5 Trainingstagen ihren Höhepunkt. Versuche Dein Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten!

Wintermonate:
Dauerlauf in allen Variationen (langsamer, mittlerer, schneller) Fahrtspiel, Zirkeltraining (auch der Oberkörper) und das Arbeiten beim Laufen eine Funktion zu erfüllen. Versuche auch, die Belastung der Muskulatur in den einzelnen Wochen aufzuteilen.

Sommermonate:
Dauerlauf, Intervalltraining, Pausenlaufen, etc.


10.000 m unter 40 Minuten


10 km 42 Min.
Halbmarathon 1 Std. 35 Min.
Marathon (Wien 1987) 3 Std. 32 Min.

Trainiere derzeit im Winter ca. 60-70 km, im Sommer ca. 40 km die Woche. Mein Training beinhaltet pro Woche 2 dichte Dauerläufe, 1 Hülleglauf durch das Gelände (Stammersdorf, Bisamberg), einen Tempolauf und fortlaufendes Laufen über zwei bis zwei Stunden. Dieses Training hat einen dauerhaften Sportvorteil und hat einen starken Einfluß auf die allgemeine Leistungsfähigkeit.

Meine Ziele wären: Über 10.000 m unter 40 Min. zu kommen und im Marathon auf ca. 3:15 Std.


In den letzten zwei Jahren habe ich an vier Triathlons teilgenommen, mit durchschnittlichem Erfolg, da ich keine Zeit für ein Rad- oder Schwimmtraining eingenommen habe. Koste ich das lassen?

Horst Kastellitz
1210 Wien

Dietmar Millonig:


Mo: Leichter Dauerlauf (DL): 45 Min. bis 1 h, Puls 120-140
Di: Tempolauftan. Fahrtspiel (FS): z. B. Aufwärmen, dann 6-8 km, bei einem Puls von 150-160
Mi: Ruhe
Do: Leichter DL
Sa oder So: Langer DL: Bis zu 2 Stunden, Puls ca. 130 oder
Mo: Leichter DL
Di: FS oder Bahntraining (z. B. 8x1000 m 3:50, Pausen 3-5 Min.)
Do: Leichter DL
Wochenende: Wettkampf


Bezüglich Ihrer Triathlon-Abenteuer ist es mir keine Erlebnis, wenn auf dem Training und auch der Wettkampf durchaus möglich.

Wiev werde ich schneller?

Ich möchte die Gelegenheit benutzen, einige Fragen zu stellen. Dazu einige persönliche Daten:

- Ich bin 29 Jahre alt, 58 kg schwer, 177 cm groß. Ich habe in den letzten Jahren etwa 50 km pro Woche, seit vier Jahren Begins 1979 etwa 100-130 km pro Woche trainiert.
**Dietmar's Trainingstips**

- **Wettkämpfe 1987:**
  - 3:09 h mit größeren Problemen (Krämpfe, 1. Marathon, zu schnell blegen, starker Wind)
  - 10,2 km (?!) Hollabrunner Stadttlauf: 35:35 min
  - 10 km Horner Stadttlauf: 33:30 min
- **Ergometrie:** 4 mW-Schwere bei Puls 180, ca. 18 km/h
- **Meine typische Trainingswoche:**
  - Mo–Do morgens: Je 8,5 km DL mittel bis schnell
  - Mo–Mi nachmittags: Je 16 km DL, Puls 150–170, Fahrtspiel, Intervalläuferlauf
  - Fr: Ruheetag
  - Do nachmittags: Ca. 30 km DL mit Puls 150–160
  - Sa: So je eine Trainingsseinheit (z. B. Intervalläuferlauf 4–8 x 1000 m, Puls 170–180, Tempolauftag ca. 8 km).
- **Mein großes Ziel ist es, den Marathon deutlich unter 3 h, etwa 2:40 h, zu laufen.**
- **Meine Fragen:**
  - Wodurch werde ich schneller; wie muß das Training aussehen, um den Kilometer- schnitt bei z. B. 10 km/Marathon zu verbessern?

  **Wie sollte die Woche vor dem Marathon aussehen, was ist von der Kohlenhydratdiät – Loading zu halten?**

  **Spricht mein Trainingsprogramm mein Trainingsspiel?**

  **Gibt es Erfahrungswerte, wie der Verlauf der Pulsdauer bei einem 10-km-Marathon-Wettkampf im günstigsten Fall ist?**

**Wolfgang Wess**
1020 Wien

**Dietmar Millnonig:**


Weiters vermissen ich die regenerierenden bzw. erholungsfördernden Einheiten. (Läufe im Pulsbereich um 120)

Verzichten Sie lieber einmal pro Woche auf eine Belastung und ersetzen Sie diese durch Gymnastik und Stretching. Auch Ruhe kann Training sein!

Nicht einmal bei uns Spitzenläufern ist es üblich, daß wir Intensität und Umfang in einem Jahr im gleichen Maß steigern. Überratingen und Wettkampfmüde können die Folge sein.

Auf Grund Ihres zeitlichen Trainingsplans ist Ihre Zielsetzung sicherlich realistisch. Denken Sie jedoch daran: Gut Dinge braucht Weile!

**Frage 2: Woche vor dem Marathon**


**Wochenbeispiel:**

- Mo: 40 Min. ruhiger DL + Gymnastik
- Di: 20 Min. Einlaufen + 3–5 km im Marathontempo oder leichtes FS + 20 Min. Auslaufen
- Mi: 30 Min. Jogging (Puls 120–130)
- Do: 30 Min. langsame DL oder Ruhe
- Fr: Gymnastik, 20 Min DL + Gymnastik
- Sa: 20 Min. Dauerlauf + 5 Steigerungsübungen
- So: Wettkampf

Wichtig: Mentale Einstellung (realistisch, aber positiv)

**Zum Kohlenhydrat + Loading:**


Ich glaube aber, daß Sie noch Zeit haben, um sich mit solchen Dingen auseinanderzusetzen. Denn gerade bei Ihnen werden sich durch regelmäßiges, gezielt Training sicherlich rasch Fortschritte einstellen.

Die Ernährung sollte aber trotzdem gänzlich außer acht gelassen werden, vernünftige und ausgewogene Ernährung gehören zu einem Trainer wie regelmäßiges Training.

**Erfahrungswerte zur Pulsfrequenz:**

Prinzipiell ist die Pulsfrequenz eine sehr individuelle Sache, welche von mehreren Faktoren abhängt. (Trainingsalter, Trainingsumfang, etc.)

Aus Diskussionen mit Italienischen Marathonläufern (Pizzolato) und Trainern (Lenz) und meiner persönlichen Erfahrung, liegen die Pulswerte bei einem 10-km-Lauf zwischen 170 und 180 (anaerobe Schwelle) im Marathon um etwa 10 Prozent tiefer (160 bis 170). Wie schon gesagt, ist die Pulsfrequenz ein sehr individueller Faktor, den es gilt, im Laufe der Zeit zu erforschen.

---

**Laufschuhe** – Alle Modelle sind mit dem Kinetic Wedge ausgestattet – einer der wesentlichsten Entwicklungen auf dem Gebiet der Laufschuhkonstruktion

**Running Pants** – Hauchdünne Glanzhosen, unifarben oder – brandneu: mehrfarbig bedruckt!

**GAMEX-Anzüge** – aus federleichtem, wind- und wasserabweisendem Material – trotzdem atmungsaktiv!

**Der Unterschied steht fest – den Rest erfahren Sie bei Ihrem Läuferspezialisten in der Südstadt:**

**PETER'S SPORT SHOP**
2344 Südstadt-Zentrum 1/28
Tel. 02236/82252
Genügend Parkplätze vorhanden!
Schmuck mit Rekord in Salzburgs City


Bei den Frauen hatte Anni Müller keine ernsthafte Gegnerin und sorgte mit der beachtlichen Zeit von 18:45:56, was in der allgemeinen Veranstaltung den 2. Platz bedeutete.

Um Punkt 12 Uhr fand dann die Siegerehrung mit anschließender Tombola-Preisverleihung statt. Obwohl das Wetter dem Veranstalter, ASV Salzburg, einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte, war es eine durchaus gelungene und spannende Veranstaltung.

HANS WALCHSHOFER

Hones gewinnt Kainacher Bergmarathon


Von Anfang an wurde Tempo geboten. Nach ca. 5 km konnte sich der Skilangläufer Joseph Hones aus Liebenau in Oberösterreich, der schon den 3-Gipfel-Lauf am Schoppern und den Granzstaufalllauf in Veitsch gewinnen konnte, um den übrigen Feld absetzen. Im Folgen-
den Sieger des Bergmarathons 1983 Johann Felitscher vom LCAV doubra und Bergspecialist Johann Enzeller vom KAC.


Laufend Leben retten

Gabri Huser hat manisch depressive Erkrankung und sorgte für einige christliche Idee, die 10.000 Schilling einbrachte. „Wenn ich gewöhnlich hätte, was ich mir zugetan habe, gab ich Huser, Sportgeschäftesbesitzer und Organisator des Laufes kurz vor dem Start. Als er sich hätte, kamen sie alle zusammen. Gabi Huser, ist der der Kontakt zu anderen gab.

Um Punkt 12 Uhr fand dann die Siegerehrung mit anschließender Tombola-Preisverleihung statt. Obwohl das Wetter dem Veranstalter, ASV Salzburg, einen Strich durch die Rechnung gemacht hatte, war es eine durchaus gelungene und spannende Veranstaltung.

HANS WALCHSHOFER

Internationale Klasse am Klopeinersee


Schülerlauf in Maria Elend


WOLFGANG PROHLM

„Floh“ ganz groß!

Zirka 40 freiwillige Helfer stellten sich in die Dienste der Leichtathletik-Sektion des Sportklubs Zirl, um die Tiroler Bergmeisterschaft bereitzustellen und zu sichern. Bis zum Ende der Strecke konnten die Läuferinnen und Läufer mitunter die Bäche überfluten.

Zu einem künstlichen Küchenbuffet konnten die laren Kohlenhydratespeicher wieder aufgefüllt werden.

HANS WALCHSHOFER
Das Gehirn kann

Von Alois Petak

Die Botschaft, die in Läuferröhren wie Musik klingt, verkünden seit einigen Jahren die Anthropologen, dass die menschlichen Gehirne, stolzes Endergebnis einer Millionen Jahre dauernden Entwicklung, der entscheidende evolutionäre Anstoß dafür kam von der aufrechten, laufenden Fortbewegung. Das hört sich zunächst an, als ob es einem überentwickelten oder überhitzten Läufergehirn entsprungen wäre, in der Absicht, hämische Verächer zu Läufersports zu ärgern oder läuferische Minderwertigkeitsgefühle abzubauen, aber es ist kein Scherz. Diese Hypothese war eine erstaunliche wissenschaftliche Hypothese, also eine Annahme, die sich später bekämpfen oder der Widerlegung stellen will und die für Ihre Richtigkeit gute Gründe anführen kann.

Mutation und Selektion


Gehirn wuchs wegen Hitze


Einfach und geradlinig ist es in dem riesigen Zeitraum von etwa 2 bis 4 Millionen Jahren mit der Entstehung der Australopithecer der Vormenschen, nicht zugegangen. Es hat klare Tendenzen gegeben, die wieder ausgelöst werden, was den Anthropologen erlaubt, ihre verschiedenen Meinungen über die Evolution zu ändern. Beispiele von Australopithecina zu entaffen und manchmal platzt dann in das Theorieland ein sensationeller Fund. Sicher ist hingegen, dass vor ungefähr 1,5 Millionen Jahren etwas Erstaunliches geschah: Das Gehirn unserer Vorfahren begann plötzlich in einem für solche Entwicklungsgeschichten ungewöhnlichen Tempo zu wachsen; 50 bis 100 cm³ pro 100.000 Jahre. Das ist so viel, dass es sogar von Generation zu Generation mit einer Apo-

Aegyptopithecus

Ersatz Art: vor ungefähr 35 Millionen Jahren
Verbreitung: Ägypten
Wichtig Merkmale: Der Prototyp eines Affen/Menschaffen — aber weder Affe noch Menschenaffe, wie wir heute kennen, jedoch ein Vorfahre von beiden. Er war nicht viel größer als eine Hauskatze.

Proconsul

Ersatz Art: vor ungefähr 20 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika
Wichtig Merkmale: Er hat sich in der Wahrnehmung nach aus Lebewesen wie dem Aegyptopithecus entwickelt und ist wahrscheinlich der letzte gemeinsame Vorfahre der Menschenaffen und allen anderen heute existierenden Menschenaffen.

Australopithecus

Ersatz Art: vor ungefähr 5 Millionen Jahren
Verbreitung: Afrika
Wichtig Merkmale: Ein menschenähnlicher Vorfahre, ein Menschenaffe, der auf zwei Beinen aufrecht ging und sich hauptsächlich vegetarisch ernährte. "Lucy" (sie Abbildung entspricht der Vorfahre des Zeichners, wie sie ausgestellt haben könnte) ist ein Australopithecus.
**Homo habilis**

**Erstes Auftreten:** vor ungefähr 2 Millionen Jahren

**Verbreitung:** Afrika


---

**Homo erectus**

**Erstes Auftreten:** vor ungefähr 1,8 Millionen Jahren

**Verbreitung:** Afrika mit Ausbreitung bis Asien und Europa

**Wichtige Merkmale:** Erstes Auftreten von Werkzeugen, die ein weiterentwickeltes Gehirn als der Homo habilis und konnte bessere und wirksame Werkzeuge herstellen. Der Homo erectus entwickelte auch die Feuer, und konnte dadurch in kältere Klimazonen außerhalb Afrikas vordringen.

---

**Homo sapiens**

**Erstes Auftreten:** vor ungefähr 400.000 Jahren

**Verbreitung:** Afrika, Asien und Europa

**Wichtige Merkmale:** Die Menschheit entwickelt die modernen menschlichen Formen, die jetzt die menschliche Art. Ausgewählte Merkmale sind der Bau von Dörfern, der Handwerk und die kulturellen Entwicklungen.
Schneller als je zuvor

ÜBER DIE STAFFEL KAM SILVIA CZERNY-SCHINZEL ZURÜCK AUF DIE SIEGERSTRASSE DER SPRINTER

Von Otto Baumgarten

Das Comeback des Jahres gelang zweifellos der nunmehr 29jährigen Silvia Czerny. Nachdem sie ihr Bruder Peter Schinzel im Vorjahr nach siebenjähriger Wettkampfpause zum Start der 4 x 400-m-Staffel der SV Schwebach bei den österreichischen Staffelmeisterschaften - was sich mit Platz 2 letztendlich positiv auswirkte - überredet hatte, wollte sie mit dem ihr angeborenen Ehrgeiz mehr sein als nur das vierte Rad am Wagen. Spezielles Schnelligkeitstraining konnte sie vorerst keines machen, alte Muskelnervenungen, die sie einst zum Aushören veranlaßt hatten, zeigten ihre Nachwirkung. Über 200 m (24,01) und 400 m (55,17) schloß sie neuerlich zu ihrer österreichischen Spitze auf. In Kapfenberg wurde sie Zweite über 200 m und Erste mit der 4 x 100-m-Staffel. Nach langem Suchen fand sie im Sommer den idealen Masseur ("den aus Schwebach, aus den siebziger Jahren") und ihm gelang es tatsächlich, die durch Vernarbungen aufgetretenen Probleme zu beseitigen. Silvia konnte wieder flotte Abschnitte trainieren und lief schneller als je zuvor (1975 - also vor 12 Jahren - 11,57; 11,55 in Linz, 11,53 in Purgstall). Ein weiterer Grund für das, was folgende Comeback? "Ich mache kein Kraftrauftraining und fühle mich leichter, weil ich bei mir so muskulös wie früher bin. Außerdem wiege ich jetzt um 10 kg weniger."

Mit 29 Jahren hat Silvia Czerny eine Karriere fortgesetzt, die 1973, als sie 15 war und noch Schinzel hieß, hoffnungsvoll begann. Gleich in ihrem ersten Wettkampfjahr wurde sie über 200 m Dritte bei den österreichischen Meisterschaften. 1974 verbesserte sie mit zwei weiteren 16-jährigen (Gabri Harem und Petra Preiner) und Brigitte Haest in der Nationalstaffel den österreichischen Rekord über 4 x 100 m auf 45,3 und wurde bei den Staatsmeisterschaften über 200 m und 200 m die Bronzemedaille und wurde über 400 m zweite (Zweite der österreichischen Meisterschaften über 100 m und 200 m). Das Jahr 1976 begann erfreulich, mit dem Rekord über 200 m in 23,2 Mitte Mai in Bukarest und den beiden Rekorden in der Nationalstaffel: 45,4 über 4 x 100 m mit Christiane Wildsche, Gabi Harem und Brigitte Haest; 3:34,42 über 4 x 400 m mit Hanni Burger, Andrea Mühlebach und abermals Christiane Wildsche. Dann kam der große Rückschlag bei den österreichischen Meisterschaften in Linz. Nachdem sie über 100 m hinter Brigitte Haest Zweite geworden war, zog sie sich über 200 m aus und versuchte die Kurve in Führung liegend einen Muskelfaserriß im Oberschenkel zu - eine Verletzung, die viele weitere nach sich zog. Aber Silvia gab nicht auf! 1977 wurde sie bei den Staatsmeisterschaften wieder Zweite über 100 m und 200 m, je weils hinter Karoline Käfer. 1978 kam sie dann zu ihrem ersten Meisterschaftstitel im Einzelbewerb (nach den Siegen mit der SVS Staffel 1975 und 1977) und zwar über 400 m, wo sie sich auf 53,00 steigerte und damit für die Europameisterschaften qualifizierte. Verletzungen verhinderten 1979 eine weitere Verbesserung (Dritte bei den Staatsmeisterschaften über 200 m und 400 m) und machten in den beiden Jahren darauf Stürze nur noch sporadisch (1980: 100 m 12,45, 1981: 400 m 57,80) möglich. Aus, eine Karriere war beendet - bis zu einem Augenblick, wo sie sich zu einem Comeback entschloß. Auf ein erfolgreiches 1988, Silvia!

Silvia Czerny-Schinzel, Jahrgang 1958

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jahr</th>
<th>100 m</th>
<th>200 m</th>
<th>400 m</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1973 (15 Jahre)</td>
<td>12,4</td>
<td>25,1</td>
<td>58,6</td>
</tr>
<tr>
<td>1974 (16 Jahre)</td>
<td>11,6</td>
<td>23,9</td>
<td>54,5</td>
</tr>
<tr>
<td>1975 (17 Jahre)</td>
<td>11,5</td>
<td>23,8</td>
<td>53,2</td>
</tr>
<tr>
<td>1976 (18 Jahre)</td>
<td>11,7</td>
<td>23,2</td>
<td>53,0</td>
</tr>
<tr>
<td>1977 (19 Jahre)</td>
<td>11,82</td>
<td>23,96</td>
<td>54,67</td>
</tr>
<tr>
<td>1978 (20 Jahre)</td>
<td>11,96</td>
<td>23,99</td>
<td>53,00</td>
</tr>
<tr>
<td>1979 (21 Jahre)</td>
<td>12,10</td>
<td>24,19</td>
<td>54,43</td>
</tr>
<tr>
<td>1980 (22 Jahre)</td>
<td>12,45</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>1981 (23 Jahre)</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
<td>57,80</td>
</tr>
<tr>
<td>1987 (29 Jahre)</td>
<td>11,63</td>
<td>24,01</td>
<td>55,17</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Ray Stewart vor leeren Rängen

Von Knut Okresek


Zu Recht, wie später der Rennverlauf zeigte. Ray Stewart, der kurz zuvor ein lukratives Angebot für das London-Meeting abgelehnt hatte, verdiente sich sein Startgeld leicht. Obwohl Stewarts Frontsieg mit mäßigen 10,36 Sekunden und 4 Hundertstel Vor- sprung knapp ausfiel, leistete der Österrei- cher keine bemerkenswerte Gegenwehr. Berger, auf die Frage, ob er sich während des Rennens Siegeschancen ausgerechnet hatte, „Der Mann ist keinen Millimeter voll ge- laufen!“

Zu seiner Leistung meinte der Vokablarbrucker nur: „Ich hab‘ einfach nichts mehr drauf, die Saison dauert schon zu lange.“

Die Stars sind müde, die Meetings zum Saisonausklapp werden nicht mehr so ernst genommen wie vor der WM. Für Berger und seinen Trainer Heimo Tiefenh- thaler spricht, daß er beiden gelungen ist, das Training exakt auf den Saisonhöhepunkt – die WM – hinzuzutragen.

Für Stewart war der Wien-Ausflug fast ein willkommener Kurz-Urlaub. Bei den großen Meetings immer im Trubel um die schnellsten Männer der Welt hin und her gerissen, genoß er die Holiday-Stimmung in Stadlau.

Der farbige Sprinter gab bereitwillig Autogramme und war auch bei den Interviews nicht wortkarg, wie man es von Weltklasseleuten meist gewohnt ist.

Zu seinem Laut meinte Stewart nur: „It was a pretty slow run“ – also ein gemäßiges Rennen. Das Meeting in Wien war sein erstes in dieser Saison. „Vielleicht läuf- te ich noch in Jamaika – auf keinen Fall aber mehr in Europa.“

Von unserem Aushängeschild, Andy Berger, hält Stewart sehr viel: „Er kann sich sicher noch verbessern!“, ist sich der Weltklasse- manns Sicht. „Das Rennen ist noch nicht zu viele Fehler. Vor allem die letzten 30 Meter läuft er noch nicht optimal."

Der Jamaika-Sprinter, der im historischen 100-m-Finale von Rom den nicht unbedeu- tenden dritten Platz belegt hatte, erinnert sich gerne an dieses fantastische Rennen. Es sei einmalig, „dabeigewesen zu sein, vor allem die Stimmung war einfach unbeschreiblich."

Und zum Thema Johnson: „Ich bin momentan in der Form seines Lebens“, hieß Stewart die Ausnahmestellung des Kanarians hervor, „aber – meine Zeit kommt noch."

Unserem Andy Berger traut der sympathi- sche Student der Kommunikationswissen- schaften ungerne als erstem Weiß zu, die 10-Sekunden-BARRIERE zu unterbreiten! Vom bescheideneren Rahmen des Stadlauer Meet- ings – man sah außer Aktiven, Betreuer und Funktionären kaum Zuschauer – war der Superstar allerdings etwas enttäuscht: „So was hab‘ ich noch nicht gesehen.“ Und im Nachsatz: „Ich finde, daß man die Werbe- maßnahmen verbessern könnte."

Für die erfreulichen Leistungen aus österrei- chischer Sicht sorgten Weitspringer Andreas Steiner und Stabhochspringer Hermann Feng- ringer mit zwei überlegenen Siegen. Beson- ders Steiner freute sich über seine Leistung. „7,59 m bei starkem Gegengewitter, das konnte ohne weiteres einen halben Meter dazurech- nen."

„Dafür hatte der Innsbrucker die Saison schon abgeschlossen und sich in die Ein- samkeit zurückgezogen, um sich auf sein Studium vorzubereiten. „Da kam – zwei Tage vor dem Wettkampf – der Anruf aus Stadlau."

Den elfigen Junistudenten freut besonders, daß er Oleg Sarkin hinter sich gelassen hat. Der Russe hatte bei der WM Bronze im Drei- sprung genannt. Stabhochspringer Hermann Fehring bewältigte 5,40 m relativ sicher, scheiterte aber an der neuen Rekordhöhe von 5,72 m.


“IT WAS A PRETTY SLOW RUN”, KOMMENTIERTE RAY STEWART SEINEN 100-M-AUFTRITT IN STADLAU – WELCH VERSCHIEDENE BEDEUTUNG DOCH 10,36 SEKUNDEN ÜBER 100 METER HABEN KÖNNEN!“

Andreas Berger war chancenlos, wurde aber nur um 4 Hundertstel geschlagen.
Die Lehren aus Rom

EINE ABSCHLIESSENDEN BETRACHTUNG ZUR LEICHTATHLETIK-WELTMEISTERSCHAFT 1987

Von Heiner Boberski

Die Afrikaner sind wieder groß da

Das war die erste, für viele überraschende, Erkenntnis der 2. Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Rom. Auf den Männer-Laufstreken von 800 m bis zum Marathon wurden die Athleten des schwarzen Erdteils in einer Weise zu „Gold-Sammeln“, wie es bisher nicht der Fall war, nicht einmal bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexico, als ihnen die Höhenluft entgegenkam, oder 1980 in Moskau bei der boykottgeschädigten „Brezhnewiade“.

Die größte Überraschung war dabei wohl der große Erfolg des unbekannten Don Daschukiru (Kenia) im Marathonlauf, während etwa über 5000 m alles andere als ein Sieg des Morokkaners Said Aouita eine Sensation gewesen wäre (obwohl auch Aouita nach der WM erstmals seit Jahren wieder eine Niederlage einstecken mußte). Für die Leichtathletik ist diese Rückkehr der Afrikaner, die sich selbst in Zukunft (etwa bei Olympiade 1976 in Montreal durch Boykott) ins sportliche Oute begaben, zweifellos ein Gewinn. (Zum Schrecken der Europäer bekom nen ja die unterentwickelten Länder nicht nur auf dem sportlichen Sektor, sondern auch im internationalen Verband immer mehr die Oberhand.)

Tritt nur fit an!


Ein großer Sportler muß auch verlieren können


Doping bleibt das große Problem der Leichtathletik


Österreichisches Leichtathletik-Niveau ist konstant

Aus heimischer Sicht war Rom kein Fort schritt, aber auch kein Rückschritt. Nimmt man die Leistungen von Klaus Bodemüller und Andreas Berger, so sind zwei neue Athleten zur internationalen Spitzenklasse aufge rückt, während drei der bisherigen Team Säuling (Millonig, Hartmann, Lindner) leider fehlten. Ehrle und Futterknecht, Beierl und Fehringer konnten leider nicht ihre Bestform erreichen. Steiner schlug sich wacker, Einberger im Rahmen seiner derzeitigen Möglichkeiten achtbar.

Für den ORF ist Leichtathletik ein Stiefkind

**AUS MEINER SICHT**


**Wögerbauer überraschend Geher-Meister**


**SV Schwechat überlegener Vereinscup-Sieger**


Den blieb Thomas Weimann erstmals unter 52 Sekunden und siegte in einem spannenden Finish in 51,86 (Platz 3 in der Bestenliste 1987) vor Andreas Raepel 51,94. Über 800 m kam Herwig Tavernaro zu einem Spurtieg in 1:54,13 vor Peter Swarczek 1:54,74, über 1500 m zog Christian Urban vom Startweg und die anderen davon – Sieg in 4:03,06 – und unterlag Peter Swarczek im Feld, wo das Tempo am längsten war, in 4:15,39 überraschend dem Schwechat-Wiener Seper 4:14,47.

*O. B.*

**Tav's stellte Stauffeititel sicher**


*Erika Stassner*
Hund beißt Läufer - Staffel fällt aus

Vermutet wurde bei den österreichischen Staffelmeisterschaften über 3x1000 m die Staffel des ULC Schaunmaß Mödling. Der Grund des Fehlens war der Ausfall des stärksten Läufers, Michael Buchlertner. Er war im Training von einem Hund gebissen worden und hatte vom Arzt zehn Tage Laufverbot erhalten. Leider passiert es immer wieder, daß Läufer mit einem der Sportplätze von Hunden, die nicht an der Leine geführt werden und keinen Beißkorb tragen, belästigt werden. Trotzdem verweisen die Besitzer auf die Harmlosigkeit ihres Lieblings. So erging es auch dem aufstrebenden Mittelstreckler - er wird in Kürze 18 Jahre alt - in Mödling auf dem Promenadenweg. Erst lief der Schäferhund langsam mit, plötzlich faltete er zu und verpaßte Michael Buchlertner eine 4 cm lange und 1 cm tiefe klaffende Wunde am Gesäß. Für den jungen Mödlinger, der in den letzten drei Jahren um 29 cm gewachsen ist (zumal er nur 1,9 m) bedeutete diese Attacke mehr einer Muskelveiligung im Juni den zweiten Ausfall in diesem Jahr. Gerade hier konnte er sich aber beschissen steigern:

1986 war er der schnellste Junior des österreichischen 1500 m (2:31,2) und 1500 m Hindernis (4:32,15). Heiter wurde er Zweiter bei den österreichischen Juniorenmeisterschaften über 1500 m, 3000 m und 3x1000 m (mit seinem Bruder Martin und Johannes Schmid) und Fünfter über 1500 m bei den Meisterschaften der Allgemeinen Klasse. Sein Ziel für 1988: Die Teilnahme an der Junioren-WM in Südbay.

Bisher höchste Beteiligung bei Jugendmeisterschaften


Kunterbuntes

Platz 2 für Niederösterreich gab es am 30. August in Budapest im Junioren-Vergleichskampf gegen Budapest und Bratislava. Die 12 Einzelsiege der Niederösterreichler erreichten: Michael Buchlertner (1000 m 2:37,24), Bernhard Richter (3000 m 8:27,33), Wolfgang Fritz (2000 m Hindernis 5:47,47), Georg Kutter (110 m Hürden 15,03), Norbert Operackers (Kugel 14,51 m, Diskus 43,40 m), Erwin Reiterer (Speer 56,48 m) und die 4x100 m Staffel der Burschen (44,32), Dagmar Höbl (100 m 12,09), Susanne Singer (200 m 25,36) und Brigitte Pöck (Hoch 1,77 m, Wet 5,88 m).

Seinen ersten Start nach dem ausgezeichneten Abschneiden bei der WM in Rom absolvierte Andreas Bergh bei der WM in Rom am 9. September beim Hans-Braun-Sportfest in München - leider mit argen Kopfschmerzen. Über 100 m wurde er in 10,47 Dritter, über 200 m in 20,95 Zweiter. Leider fehlte auch den Siegerzügen der Glanz: 10,21 für den WM-Dritter Ray Stewart über 100 m, 20,73 für den 10,33er Stanley Floyd über 200 m. Aber auch eine Rekordmeldung war aus München zu verzeichnen: Ulrike Kleindl verbesserte als Zweite über 100 m Hürden ihren österreichischen Rekord von 13,63 auf 13,55. Die wiedererstandene Sabine Seitz wurde in 13,68 Dritte, zum Sieg kam die Deutsche Claudia Zacekiewicz (Bl 12,93) in 13,32.

Endlich wieder eine Erfolgsmeldung von Isabel Hoban. Sie lief am 13. September in Gelnhausen, dem Heimatort von 400-m-Hürden-Europameister Harald Schmid, die 10.000 m in 34:41,05 (NÖLV-Rekord).

Eine Woche bevor er beim "ERSTE"-Cup der Vereine in Schwachau im Dresdner Wald den 1500er Lauf über 5.200 m gewann (vor Erwin Weitzl) verbesserte Christian Nebel am 13. September in Brixlegg seinen österreichischen Rekord auf 17,26 m (bisher 17,25 m/1985) und gewann außerdem den Dreikampf mit 2466 Punkten (Diskus 51,90 m, Speer 50,70 m). Er übertraf damit die Brixlegg-Bestleistung des ehemaligen 85-m-Skispringers Alois Hanneke um 23 Punkte.

Achillessehenbeschwerden hinderten Michael Arnold daran, auch bei den niederösterreichischen Mehrkampfmeisterschaften am 26./27. September in Schwachau, wo er sich anfang Juli auf 5777 Punkte gesteigert hatte, neue Bestleistung aufzustellen ("Ich ging mit einer anderen Motivation in den Wettkampf als im Vorjahr bei den Landesmeisterschaften, ich wollte vor allem der Meisterschaft dienlich sein"). Außerdem war das Wetter miserabel; bei großer Kälte und stürmendem Regen reichten auch 6506 Punkte zum Überlegen Sieg im Zehnkampf.

* * *

OTTO BAUMGARTEN

Marathon 10/87

25
22. 7., Salzburg-Rif.-SLV-10.000-m-MS
Männer: 10.000 m. 1. Schmuck (ATSV Salzburg) 30:49,50; 2. Huber (Saalfelden) 31:37,28; 3. Millinger (Maishofen) 32:58,81.

23. 7., Götzis/Abendmeeting

9. 8., Dornbirn-/Mehrkampfmeeting

14. 8., Wien/Cricket-Abendmeeting

18. 8., Götzis/-Abendmeeting

19. 8., Linz/ULC-Abendmeeting

26. 8., Linz/ULC-Abendmeeting

28.-30. 8., Traun/OÖLV-Jugend-MS

5. 9., Wien-Stadlau-/Erdöl-Nachwuchs-
pokal

6. 9., München/Hanns-Braun-Sportfest

Zweite in Purgstall: Elisabeth Norz

Weiterer Erfolg in Purgstall


12.9., Schaan/ Liechtensteiner MS

Männl. Jungens: 100 m, GW 0.8 (37 Teilnehmer):
1. Gubbi (Post Graz) 11:02,9
11:10,6, 2. Jöbl (Klagenfurt) 11:13,7
11:27,5, 3. Postinger (ASV Kärnten) 11:39,8
11:52,3, 4. Innsbruck (ASV Kärnten) 12:03,3
12:14,8, 5. Bludern (ÖSV Wien) 12:06,2
12:18,1. 200 m: 1. Sichter (Post Graz) 22:58,2
23:12,5, 2. Innsbruck (ASV Kärnten) 23:23,0
23:37,9, 3. Bludern (ÖSV Wien) 23:26,5
45:45,5, 2. Innsbruck (ASV Kärnten) 45:36,6
45:50,1, 3. Postinger (ASV Kärnten) 45:38,6
45:52,0, 4. Sichter (Post Graz) 45:40,1
45:53,6, 5. Jöbl (Klagenfurt) 45:42,3
45:55,8. 800 m: 1. Bludern (ÖSV Wien) 1:03:39,3
1:03:52,8, 2. Sichter (Post Graz) 1:03:42,3
1:03:55,8, 3. Postinger (ASV Kärnten) 1:03:45,0
1:03:58,5, 4. Jöbl (Klagenfurt) 1:03:47,6
1:03:61,1, 5. Innsbruck (ASV Kärnten) 1:03:49,7
1:03:63,2. 1500 m: 1. Bludern (ÖSV Wien) 3:08:14,7
3:08:28,2, 2. Sichter (Post Graz) 3:08:18,2
3:08:31,7, 3. Jöbl (Klagenfurt) 3:08:20,3
3:08:33,8, 4. Postinger (ASV Kärnten) 3:08:22,8
3:08:36,3, 5. Innsbruck (ASV Kärnten) 3:08:24,8
5:10:54,7, 2. Sichter (Post Graz) 5:10:45,2
5:10:58,7, 3. Jöbl (Klagenfurt) 5:10:57,7
5:11:11,2, 4. Postinger (ASV Kärnten) 5:11:06,2
5:11:19,7, 5. Innsbruck (ASV Kärnten) 5:11:08,7
5:11:22,2. 10000 m: 1. Bludern (ÖSV Wien) 26:20:54,7
26:21:08,2, 2. Sichter (Post Graz) 26:21:02,7
26:21:16,2, 3. Jöbl (Klagenfurt) 26:21:05,2
26:21:18,7, 5. Innsbruck (ASV Kärnten) 26:21:03,2
26:21:17,7. 20000 m: 1. Bludern (ÖSV Wien) 50:38:10,4
50:38:23,9, 2. Sichter (Post Graz) 50:38:04,9
50:38:18,4, 3. Jöbl (Klagenfurt) 50:38:02,9
50:38:16,4, 4. Postinger (ASV Kärnten) 50:38:01,4
50:38:15,9, 5. Innsbruck (ASV Kärnten) 50:38:00,4
50:38:14,9.
13. 9., Kainach/Willi Haase-Bergmarathon, 42 km


19. 9., Langenlois/2. Stadtlauf, 10 km


12. 9., Liebenau/Wachtelstainlauf


12. 9., Wölbling/3. Marktlauft (10,3 km)


13. 9., Maria Elend/ Schülerlauf


13. 9., Immenstadt, BRD/VLV-Marathon-MS


19. 9., Loseau-Lesergang (8,6 km/427 m)


27. 9., Baden-Mödling/Weinstraßenlauf (10,7 km)

Orientierungslauf

5.-6. 9., Gérardmatt, F/- Weltmeisterschaften


Triathlon

16. 8., Luxemburg (1/5/47/11 km)

30. 8., Rottmann-Triathlon (0/5/21/4/2 km)


Die Ehepaar Stangl auf den letzten Metern des Weinstraßenlaufs von Baden nach Mödling

20. 9., Traberg/Österreich. Staatsmeisterschaft

27. 9., Ybbs/Ortsmeisterschaft

6. 9., Gänserndorf/ Old Stars Triathlon (0/5/22/4/8 km)

12. 9., Graz/Triathlon

Mein Hobby -


die Weitenjagd

Von Knut Okresek


Als Weitspringer 2,16 m hoch


Sommerliche Superform


Endlich die richtige Trainingsteuerung

Auf seine Trainingsmethoden angesprochen, verrät der Innsbrucker: „Im letzten Jahr hat- ten wir sehr lange experimentiert. Wir sind draufgekommen, daß im Kraftbereich noch einiges zu holen ist. Auch in punkto Schnell- leistung habe ich Fortschritte gemacht.“

Steiner jubelt über seinen 8,18-m-Sprung


Olympische Pläne


Leistungsentwicklung

Weitsprung:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jahr</th>
<th>Meter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1980</td>
<td>7,32</td>
</tr>
<tr>
<td>1981</td>
<td>7,53</td>
</tr>
<tr>
<td>1982</td>
<td>7,92</td>
</tr>
<tr>
<td>1983</td>
<td>7,87</td>
</tr>
<tr>
<td>1986</td>
<td>7,60</td>
</tr>
<tr>
<td>1987</td>
<td>8,18</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Steckerbrief

Andreas Steiner

Geboren am 31. 3. 1964 in Innsbruck
Größe: 1,87 m, Gewicht: 80 kg
Beruf: Jus-Student
Spezialdisziplin: Weitsprung
Größter Erfolg: Mit 8,18 m zweitbester West- europäer hinter Evangelista
Besteleistungen: Welt 8,18 m, Hoch 2,16 m
Trainer: Robert Herz
Hobby: Reiten, Geschichte, Lesen
Verein: Ti-Sparkasse
Adresse: Mariahilfstraße 20, 6020 Innsbruck
Fit lauf mit

„Hearst, Mama, renn a bissel schneller!“, „Geh, Papa! Paß lieber auf, daß du mit deiner Wanne in eine Katastrophe auslöst! Die Brücke da von halb grad 3 Tonnen aus...“


Von Bernhard Noll


Geändert hat sich im Breitensport seit 1971 so manches, der Prozentsatz der Österreicher, die zumindest gelegentlich wandern oder laufen, ist auf 70% gestiegen, die Mitgliederzahl der Sportvereine von 1,5 auf 2,3 Millionen gestiegen. Sehr positiv sind auch die Auswirkungen im Seniorenbereich ausgewogen: Etwa 30.000 sind heute in Sportgruppen des Pensionistenverbandes an der Seite, das ist ein Vielfaches der Zahl vor 15 Jahren. In Zukunft will der FIT-Macher der Nation – die Österreichische Bundes-Sportorganisation – weitere zusätzliche Aktionen für den Breitensport schaffen, der FIT-Sport wird ergänzt. Randgebiete werden einbezogen.


46

Marathon 10/87