

LG KURIER

Leichtathletik-Gemeinschaft Bamberg
1. FC-Post SV-VfL Jahn

Nr. 10
Dezember 1983



Die Langstreckler der LG waren in der abgelaufenen Saison 1983 erfolgreich wie selten zuvor. Regelmäßig trifft man sich samstags um 14.00 Uhr in Bug, um gemeinsam zum Training in die umliegenden Wälder zu starten. Wolfgang Roediger fotografierte eine besonders "starke" Gruppe - darunter die besten und erfahrensten Läufer der LG - vor einer solchen Trainingseinheit

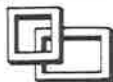


1930-1980

stark FENSTERSYSTEME

Eine Neu-Entwicklung in der Fensterfertigung mit Rosenheim erarbeitet.

STARK-Qualitätsfenster mit dem RAL-Gütezeichen von München bis Hamburg gern gekauft.



RAL Fenster die Güte der Genauigkeit



STARK-Fensterwerke Oberhaid · Telefon 0 95 03 / 72 72



Möbel-STARK, Bamberg

Qualität, Preiswürdigkeit und Leistungsfähigkeit

bestimmen unser Handeln und den Umgang mit unseren geschätzten Kunden!

Kommen Sie,

lassen Sie sich von unseren geschulten Einrichtungs-Spezialisten fachmännisch beraten. Wir erfüllen Ihre Wünsche prompt und liefern sofort!

Unverkennbar! – Das sind echte Meisterleistungen von Stark:

höchste Qualität
günstige Preise
fachmännische ehrliche Beratung
Top-Service

Ja, das ist wahr.
Möbel-Stark ist der Einrichter für
wirklich Qualitäts- und Preisbewußte.



Möbel-STARK, Hallstadt

Grüßwort

Liebe Leichtathletikfreunde,

auch das Sportjahr 1983 brachte für unsere LGB wieder schöne Erfolge in sportlicher und auch in kameradschaftlicher Hinsicht. Die Spitzenstellung in Oberfranken wurde nicht nur gehalten, sondern sogar ausgebaut und mit 69 oberfränkischen Titeln eine neue Rekordzahl erreicht.

Als Oberbürgermeister erkenne ich es dankbar an, daß unsere Aktiven die Farben Bambergs bei vielen Wettkämpfen wieder so würdig und auch erfolgreich vertreten und gute Botschafterdienste für unsere Stadt Bamberg geleistet haben. Ich freue mich aber auch besonders darüber, daß die Verantwortlichen mehrere interessante Leichtathletikveranstaltungen in Bamberg organisiert haben.

Wenn unsere kleine Gemeinschaft in sportlicher und organisatorischer Hinsicht immer wieder so erstaunliche Leistungen erzielt, so sind diese nur mit der rechten Einstellung zum Sport, unermüdlichem Einsatz und viel Idealismus zu erklären. Wir können stolz auf unsere Aktiven und auf das gut eingespielte Team der Verantwortlichen, Trainer und Betreuer sein. Ohne das Mitun aller und den Rückhalt durch die Stammvereine FC 01, Post-SV Bamberg und VfL Turnerbund Jahn Bamberg wären die Erfolge der Vergangenheit nicht möglich gewesen und nur mit dem Engagement aller können wir die künftigen Aufgaben meistern.

Mit meinem Dank an alle Aktiven, Trainer und sonstigen Verantwortlichen verbinde ich gerne auch den Dank an alle freiwilligen Helfer und die Eltern unserer Sportler, denn die errungenen Erfolge sind nicht zuletzt auch durch ihren persönlichen Einsatz und manchen Verzicht ermöglicht worden.

STARK

Möbel-Stark-Einrichtungsunternehmen

HALLSTADT MICHELINSTRASSE 142 TEL. 0951/71234-8 BAMBERG MOOSSTRASSE 95-97 TEL. 0951/14005-6

stark

die *exclusive* Wohnwelt

Wir stehen an der Schwelle zu einem olympischen Jahr. Die Leichtathletik kann nach wie vor als Krone der Olympischen Spiele bezeichnet werden. Im Jahre 1983 bei der 1. Weltmeisterschaft und bei vielen internationalen Sportfesten strömten die Zuschauer in Massen herbei. Wenn unsere Aktiven als Amateure reinsten Wassers vielleicht auch nur wenig davon profitieren und die Zuschauerzahl nicht zunimmt, so sollte es uns allen doch klar sein, daß unsere LGB die unabdingbar notwendige Basis für den nationalen und internationalen Spitzensport darstellt.

Unsere Sportgemeinschaft wird daher auch im nächsten Jahr alles daran setzen, an das gute Ergebnis des Jahres 1983 anzuknüpfen und im Rahmen der Möglichkeiten nochmalige Leistungsverbesserungen zu erreichen. Über allem Ehrgeiz wollen wir jedoch auch Spiel und Spaß nicht vergessen und daran denken, daß zu einer echten Gemeinschaft auch die Pflege der Kameradschaft und Geselligkeit gehört.

In diesem Sinne wünsche ich allen Mitgliedern und Freunden der LGB ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein erfolgreiches Jahr 1984.



Paul Röhner
Präsident der LG Bamberg

Eine Saison-Analyse



31. 12. 1982

"Bei 'Kaiserwetter' ein Teilnahmerecord" (Schlagzeile im FT vom 3. 1. 1983). Unter milder Silvestersonne starteten ca 550 Laufbegeisterte im Hain zum Silvesterlauf der LG. Der Präsident der LG, OB Paul Röhner, schickte um 14.00 Uhr das große Feld mit den besten Wünschen für's neue Jahr auf die Strecke, darunter die Stadträte Kaiser, Mehringer, Weinsheimer und Witschel. Der SV Walsdorf hatte die stärkste Gruppe entsandt: 34 Jugendliche.

1983

Januar

Von insgesamt 12 Titeln, die bei den oberfränkischen Hallenmeisterschaften in Ebensfeld vergeben wurden, gingen 7 (und ebensoviele Vizemeisterschaften) an die LG, allein drei an Gustav Geipel (Hoch, Weit, Hürden).

"LG Bamberg trumpfte auf: 5 Titel errungen" (FT vom 25. 1.). Mit 5 bayerischen Hallenmeisterschaften bewies die LG gleich zum neuen Jahr, welche überregionale Kraft sie in der olympischen Sportart Nr. 1 darstellt: Geipel gewann den Hochsprung, Kohn den Weit- und den Dreisprung, Bezold die 60m, und die beiden zusammen mit Marx und Karmann auch die 4x200-m-Staffel. Eine ausgezeichnete Leistung bot Brigitte Osel mit ihrem unerwarteten 4. Platz über 400m

"Bernhard Hack ließ auch hohen Favoriten hinter sich" (FT vom 1. 2.). Überragender Teilnehmer bei den Bayerischen Crossmeisterschaften in Regensburg war Bernhard Hack, der 16jährige oberfränkische Rekordmann im Hindernislauf. Er belegte souverän den ersten Platz bei der B-Jugend über 3700m. Zusammen mit Matthias Köhler und Anton Haas gewann er auch den Mann-

Februar

Michael Karmann (Sieger über 60m und im Weitsprung) und Sabine Fischer (Siegerin im Weit- und im Hochsprung) sorgten bei den oberfränkischen Hallenmeisterschaften der Jugend für die herausragenden Ergebnisse. Die LG gewann insgesamt 8 Titel.

Einen Tag zuvor hatte Wolfgang Kohn mit neuer persönlicher Bestleistung von 14,52m bei den Deutschen Hallentitelkämpfen der Jugend in Düsseldorf als jüngster Teilnehmer einen hervorragenden 3. Rang belegt.

Die Bezirksmeisterschaften der Schüler schlossen die Hallensaison 1983 ab. Dabei überzeugte Stefan Reis im Kugelstoßen mit 13,88m. Robert Windfelder beeindruckte mit zwei Silbermedaillen (Kugel und Weit). Ein Athlet mit Zukunft ist der erst 12jährige Uwe Loch, der bei seinem ersten Start bei den B-Schülern im Weitsprung mit 4,46m Zweiter wurde. Gute Ergebnisse zeigten auch Anja Blumm (Zweite über die Hürden) und Gitti Eberth (Dritte im Hürdenlauf).

März

"Bamberger Langstreckenläufer zählen zur bayerischen Spitze" (FT vom 24. 3.). Die 25-km-Meisterschaft im Straßenlauf brachte für die LG ein großartiges Ergebnis: Roman Herl, Jürgen Endres und Hubert Wolfschmidt gewannen souverän die Landesmeisterschaft in der Mannschaft. Die Damenmannschaft mit Sylvia Schneider, Christel Hohmann und Veronika Linsner wurde Vizemeisterin.

April

Zwei Einzeltitel (B. Hack und U. Wunder) sowie drei Mannschaftstitel bei den oberfränkischen Crossmeisterschaften in Ahorn zeigten wieder einmal die hervorragende Stellung der LG bei den Langläufern.

Einen sehr guten siebten Platz bei den Deutschen Marathonmeisterschaften in Dülmen erreichten Roman Herl, Jürgen Endres und Rudi Eckenweber.

Mai

Erfreuliche Ergebnisse gab es bei den Kreismeisterschaften der Schüler in Memmelsdorf. Stefan Reis stieß die Kugel 15,25m weit. Damit steht er 1983 in der Bundesrepublik in der Schülerklasse an 2.Stelle! Jens Obermeier gewann die 2000m, Susi Wright die gleiche Strecke bei den Mädchen. Im Hochsprung siegte Andrea Hoffmann. Uwe Loch kam gleich zu drei Titeln (75m; Weit; Hoch).

Einen hervorragenden zweiten Platz holten sich Jürgen Endres (Dritter in der Einzelwertung), Gerhard Stark (14.) und Hans Ditterich (22.) bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften über 25km in Rodenbach.

Im Rahmen des 1. Abendsportfestes der LG (11. 5.) wurden die oberfränkischen Titelkämpfe der Langstreckenläufer ausgetragen. Roman Herl gewann die 10 000m, Harald Hack die 1500m der Jugend B, Tatjana Leutloff die 3000m der Frauen.

"Bei den Männern überragte die LG Bamberg" (FT vom 17. 5.). Von 16 möglichen Titeln gewann die LG bei den oberfränkischen Meisterschaften der Männer allein 13! (=80%). Dabei siegte Ralf Friedrich gleich dreimal (100m, 200m, 4x100m). Die Ehrengabe für die beste Leistung erhielt G. Geipel für seine 2,13m im Hochsprung.

In Kulmbach brachten die Leichtathleten die oberfränkischen Hürden- und Hindernismeisterschaften unter Dach und Fach. R. Friedrich gewann die 400m Hürden, B. Hack die 1500m Hindernis der B-Jugend.

Juni

Die kurzfristig angesetzten Abendwettkämpfe der LG (1.6.) brachten tolle Ergebnisse auf den Mittelstrecken. B. Hack verfehlte mit ausgezeichneten 2:36,6 Min. nur knapp den Bezirksrekord über 1000m.

"Stefan Reis überragte alle!" (FT vom 21. 6.). Stefan holte sich bei den oberfränkischen Schülermeisterschaften in Naila gleich drei Titel (Kugel, Diskus, 100m). Zwei erste Platz belegte auch Anja Blumm (80m Hü. und 4x100m-Staffel zusammen mit A. Hoffmann, J. Beßler und G. Eberth). Silbermedaillengewinner waren: Robert Windfelder (Weit und Speer), Jutta Beßler (Weit), Andrea Hoffmann (Hoch), Susi Wright (2000m) und Jens Obermeier (3000m).

Am 18./19. 6. führte die LG im Bamberger Stadion die Bayerischen Mehrkampfmeisterschaften der Jugend durch. Es gab eine Fülle ausgezeichneter Ergebnisse.

Ihre führende Rolle in Oberfranken unterstrich die Jugend der LG bei den Bezirksmeisterschaften in Grub. mit 14 Titeln und ebensovielen zweiten und dritten Plätzen verwies sie die Konkurrenz deutlich in die Schranken (jeweils drei Titel für Christine Meixner und Sabine Fischer).

Juli

Die Bayerischen Jugend-Leichtathletikmeisterschaften in Ingolstadt brachten der LG zwei Siege. Wolfgang Kohn gewann den Dreisprung und zusammen mit Th. Bezold, V. Franzke und Michael Karmann die 4x100m-Staffel in der phantastischen neuen

oberfränkischen Rekordzeit von 42,42sec.

Eine Woche später konnte B. Hack bei den Landesmeisterschaften der B-Jugend in Elsenfeld mit neuem Bezirksrekord von 4:29,14 Min. über 1500m Hindernis die Vizemeisterschaft erringen.

Bei den oberfränkischen Staffelleisterschaften auf den langen Strecken in Memmelsdorf setzte die LG mit 4 ersten Plätzen wesentliche Glanzpunkte.

Am Wochenende des 23./24. 7. starteten unsere Athleten gleich an drei Fronten. Stefan Reis gewann die Bayerische Schülermeisterschaft im Kugelstoßen in Wasserburg. Bei den Süddeutschen Titelkämpfen der B-Jugend in Ettlingen erreichte Matthias Köhler im 5000-m-Lauf einen nie erwarteten dritten Platz. Ebenso unerwartet kam der 4. Platz von Roman Herl bei den Süddeutschen Männermeisterschaften über 10 000m (Wetzlar).

Mit 156 Meldungen fand auch das 2. Abendsportfest der LG (26. 7.) wieder regen Zuspruch aus ganz Nordbayern.

September

Das 3. landesoffene Abendsportfest der LG (9.9.) hatte einen deutlichen Zuschnitt auf die Mittel- und Langstrecke. T. Leutloff, K. Rohatsch, P. Dietel und B. Löffler verbesserten um 12 sec den Bezirksrekord über 4x400m der weiblichen Jugend.

"Geipel gewann erstmals Zehnkampf" (FT vom 20.9.). Neben Geipel siegten auch noch Wolfgang Kohn und Sabine Fischer bei den oberfränkischen Mehrkampfmeisterschaften in Memmelsdorf. Trotz ersatzgeschwächter Mannschaft erreichte die LG beim Bayern-Cup-Finale in Weiden einen guten dritten Platz.

Bei den Deutschen 25-km-Straßenlauf-Meisterschaften in Frankenberg hielt sich Roman Herl als 42. sehr beachtlich. Zusammen mit Klaus Weber und Harald Döhla belegte er in der Mannschaft den 7. Platz.

Brigitte Osel wurde bei den V. "World Veterans Games" in Puerto Rico zweifache Vizeweltmeisterin (100m und 200m).

Oktober

"Georg Pfister schlug wieder zu" (FT vom 5. 10.). Die Deutschen Senioren-Marathonmeisterschaften brachten für die LG herausragende Erfolge. Georg Pfister gewann den Titel in der Altersklasse M 55. Xaver Mally (Dritter bei M 45) und Manfred Vietz wurden zusammen mit Pfister Sieger der Mannschaftswertung.

"L G Bamberg bayerischer Mannschaftsmeister" (FT vom 26. 10.). In den letzten Titelkämpfen der Saison 1983 gewannen unsere Athleten die 12. Landesmeisterschaft. Roman Herl (Zweiter der Einzelwertung), Jürgen Endres (3.) und Harald Döhla (7.) siegten in der Mannschaft überlegen mit neuer oberfränkischer Rekordzeit

Übersicht über die Meisterschaften 1983

1. Deutsche Meisterschaften:	1mal Platz 3
	1mal " 4
2. Deutsche Seniorenmeisterschaften	2mal " 1
	2mal " 2
	2mal " 3
3. Süddeutsche Meisterschaften	1mal " 3
	1mal " 4
	1mal " 5
	1mal " 6
4. Bayerische Meisterschaften	12mal " 1
	4mal " 2
	9mal " 3
5. Bayerische Seniorenmeisterschaften	6mal " 1
	1mal " 3
6. Oberfränkische Meisterschaften	68mal " 1
	64mal 2
	33mal 3

Blumen-Schell - Gartenbau



8600 BAMBERG-GAUSTADT
Hauptstraße 19 · Tel. 6 16 55



BAMBERGER
Herren Pils
edelherb gehopft



Für
alle
Genießer!

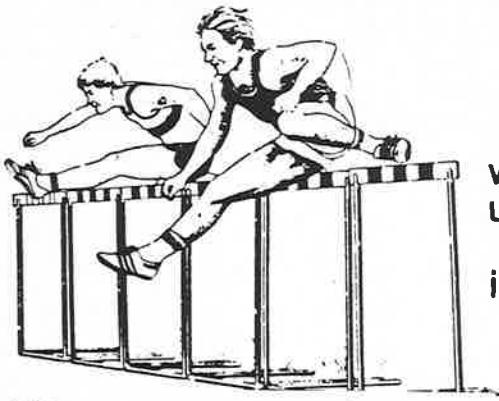


Brauerei Keesmann, Wunderburg, 8600 Bamberg

Telefon 0951/26646



Leistung zählt



Unsere Kunden wissen,
warum sie ihr Geld gerade
uns anvertrauen.

Die Leistung zählt. Im Sport,
in der Wirtschaft – bei uns.

Wenn's um Geld geht
Kreissparkasse

Zweigstellen überall im Landkreis Bamberg



DIE ASSE DER LG

Heute stellen wir vor:

**ROMAN
HERL**



**JÜRGEN
ENDRES**



Samstag, 22. Oktober 1983, bayerische Marathonmeisterschaft in Geiselhöring: Auf den letzten Kilometern dominieren eindeutig zwei Läufer, Roman Herl und Jürgen Endres von der LG Bamberg. Sie überholen Läufer um Läufer, jagen schließlich den an der Spitze liegenden Augsburgs Keding. Roman Herl erreicht noch fast den Augsburgs und wird in neuer persönlicher Bestzeit von 2:26:13 Std. Vizemeister, Jürgen Endres ebenfalls in neuer persönlicher Bestzeit von 2:26:57 Std. Dritter und Sieger der Altersklasse M 30. Dazu gewinnen die beiden noch mit Harald Döhla ganz überlegen in neuer

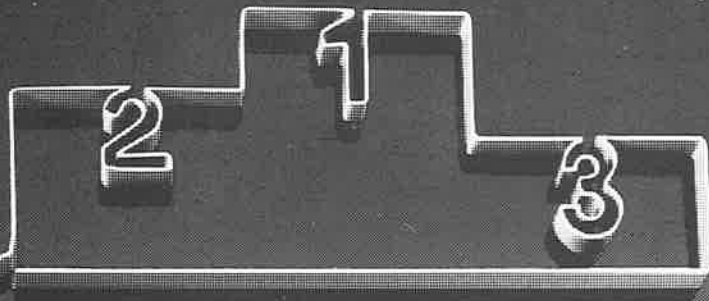
oberfränkischer Rekordzeit von 7:23:35 Std. den bayerischen Meistertitel in der Mannschaftswertung. Diese Meisterschaft war der Höhepunkt der für Roman Herl und Jürgen Endres bisher erfolgreichsten Saison. Die LG Bamberg besitzt mit ihnen zwei Langstreckenläufer der Extraklasse in Bayern, zwei echte "Asse".

Wenn auch in der Saison 1983 Jürgen Endres und Roman Herl fast gleichstark liegen, so ist es doch ganz interessant, einmal die läuferische Entwicklung der beiden zu vergleichen. Und dieser Vergleich überrascht: Er zeigt zwei völlig verschiedene Wege zum Spitzenläufer.

Roman Herl (24 Jahre, 1,71 m groß, 58 kg "Wettkampfgewicht") lief schon als 13-jähriger Schüler auf der Mittelstrecke. Und gleich recht erfolgreich. Zusammen mit Friedrich Einwich und Hubert Wolfschmidt gewann er gleich in seinem ersten Jahr bei der LG 1972 die bayerische Meisterschaft über 3 x 1000 m der Schüler. Auch in den darauffolgenden Jahren lief Roman fast ausschließlich auf der Mittelstrecke und gehörte bis 1977 mehrfach zu den Mannschaften, die bayerischer Meister oder Vizemeister über 3 x 1000 m der Schüler bzw. Jugend wurden. Vor allem die deutsche Vizemeisterschaft und die bayerische Meisterschaft mit der Juniorenmannschaft im Cross 1978, aber auch einige erfolgreiche Versuche über längere Strecken wie z.B. 1977 beim Stammberglauf (mit 59:34 min. bis heute Bestzeit für Jugendliche) brachten für Roman die notwendige Motivation, im Winter 1978/1979 erstmals konsequent nach Plan zu trainieren. Waren es bis dahin nur hin und wieder einmal 50-60 km in der Woche, so wurden es jetzt bis zu 150 km. Der Erfolg stellte sich schon im Frühjahr 1979 mit dem Gewinn der deutschen Crossmeisterschaft der Junioren zusammen mit Hubert Wolfschmidt und Friedrich Einwich ein. Das war letztlich auch der Grund dafür, daß Roman im Mai 1979 seine Fußballstiefel - er war jahrelang aktiver Fußballspieler beim TSV Breitengüßbach - an den berühmten Nagel hing und sich ganz dem Laufen verschrieb. Zuviel und zu hartes Training führten im Sommer 1979 zu Verletzungen. Als dann auch noch die Einberufung zur Bundeswehr kam, war 1980 ein läuferisches Tief erreicht. Doch Roman gab nicht auf. Im Frühjahr 1981 debütierte er über die Marathonstrecke gleich mit einem 4. Platz in 2:29:43 Std. bei den bayerischen Meisterschaften und im gleichen Jahr erzielte er mit 1:20:07 Std. über 25 km eine Klassezeit. Von diesem Zeitpunkt an ging es ständig weiter aufwärts, nur für kurze Zeit 1982 durch eine Verletzung unterbrochen. Höhepunkte 1982: Sieger beim 25 km-Olympia-Lauf in München und 13. Platz beim Berlin-Marathon in neuer persönlicher Bestzeit von 2:28:02 Std.. Vorläufiger Höhepunkt seiner Läuferkarriere war aber das noch laufende Jahr:

in 34 Wettkämpfen 18 mal Platz 1, 4 mal Platz 2, 2 mal Platz 3, 3 mal Platz 4, einmal Platz 5, Bestzeiten im Marathon, über 5000 m (14:50 Min.) und über 10 000 m (30:04 Min.). Fragt man Roman, was ihn an der Saison 1983 besonders gefreut habe, kommt spontan: "Keine Verletzung dieses Jahr." Überrascht sei er auch gewesen, daß es gut wie noch nie gelaufen ist, obwohl er weniger trainiert habe. Es waren "nur" noch durchschnittlich 120-140 km in der Woche.

Fragt man Jürgen Endres, wann er begonnen habe zu trainieren, so muß er ziemlich lange überlegen. Einen genauen Zeitpunkt kann er auch nicht nennen: "Ich bin halt hin und wieder ein bißchen langsam gelaufen." An konsequentes Trainieren oder gar an Wettkämpfe vor 1976 kann sich Jürgen Endres (31 Jahre, 1,75 m groß, 60 kg "Wettkampfgewicht") nicht erinnern. Überhaupt stand Sport zunächst nicht im Mittelpunkt seiner Freizeitbeschäftigung, abgesehen von einem einjährigen Gastspiel als Fußballer. Da war Jürgen gerade 17 Jahre alt. Erst 1976 begann er mit ruhigem Dauerlauf, fast immer allein. Der Stammberglauf 1976 war für ihn der erste Wettkampf. 68 Minuten brauchte er, für einen Hobbyläufer recht ordentlich. Sein Marathondebüt (sein 2. Wettkampf insgesamt) gab Jürgen dann wenig später im Herbst 1976 mit 3:33:33 Std.. Ab 1977 lief Jürgen manchmal mit LG-Langstrecklern und dabei erkannte Rudi Eckenweber bald das läuferische Talent von Jürgen. Es begann ein behutsamer Trainingsaufbau, der zusammen mit Trainingsfleiß und vor allem Freude am Laufen Jürgen in den darauffolgenden Jahren zu einem Spitzenläufer in Bayern auf der Straße, insbesondere im Marathonlauf, werden ließen. 1978 - inzwischen LG-Mitglied - begann er mit leichtem Tempotraining, und die ersten Erfolge stellten sich schnell ein: Im Frühjahr 2:46 Std., im Herbst bereits 2:39 Std. im Marathon. Gelegentliche Wettkämpfe über kürzere Strecken und einige Bahnläufe ergänzten sein Trainingsprogramm. 1980 nahm er seinem Trainer Rudi Eckenweber mit 2:28:31 Std. den Bamberger Marathonrekord ab, ein Jahr später lief er die 25 km in 1:20:31 Std.. Mit insgesamt 10 Siegen (u.a. zwei Marathonläufen) war er 1981 zusammen mit Rudi Eckenweber und Roman Herl stärkster Bamberger Straßenläufer. Bis zu 170 km trainierte er inzwischen in der Woche, meistens allein; Verletzungen kannte er (und kennt er bis heute) nicht. Nach einer erfolgreichen Saison 1982 (u.a. bayerischer Marathonmannschaftsmeister zusammen mit Klaus Weber und Rudi Eckenweber) wurde auch für Jürgen das Jahr 1983 zum bisher erfolgreichsten Jahr seiner schon bisher so erfolgreichen Läuferlaufbahn: in 25 Wettkämpfen 11 mal Platz 1, sechsmal Platz 2, fünfmal Platz 3, einmal Platz 5, Bestzeiten im Marathon, über 5000 m (15:08 Min.) und über 100 000 m (31:06 Min.), 3. Platz bei den deutschen



**Vor allem entscheidet
die Leistung!**

Dresdner Bank

Filiale Bamberg
Willy-Lessing-Str. 20

Seniorenmeisterschaften über 25 km in der Klasse M 30 und als Krönung Sieger des Bayern-Cups der Straßenläufer in der Altersklasse M 30. Sein größtes Erlebnis als Läufer ? "Der Gewinn der bayerischen Marathonmannschaftsmeisterschaft 1982. Wir waren krasse Außenseiter; keiner hatte mit uns gerechnet."

Von der so unterschiedlichen läuferischen Entwicklung der LG-Asse ist beim Training 1983 nicht mehr viel zu spüren. Besonders bei ihrer speziellen Marathonvorbereitung gibt es keine großen Unterschiede mehr: 4 bis 6 Wochen dauert bei beiden diese Phase mit durchschnittlich 180 km in der Woche, Ruhetage sind dabei nicht vorgesehen. Beide trainieren in dieser Phase überwiegend allein, absolvieren jede Woche zwei längere Läufe mit 30-35 km und einen Tag mit Serien von drei bis fünf 2000 m-Läufen im Wald. Sonst suchen aber beide den Kontakt zu den anderen LG-Langstrecklern. Auf das Training in der Gruppe will keiner verzichten.

Welche Ziele haben unsere Asse?

Jürgen Endres: "Mit der Mannschaft die bayerischen Titel über 25 km und im Marathon, einzeln mindestens die gleichen Erfolge wie 1983, besonders bei den deutschen Seniorenmeisterschaften über 25 km und im Marathon." Und Roman Herl: "Kurzfristig weitere Verbesserung der Bestzeiten über 5000 m und über 10 000 m und die 25 km unter 1:20 Std.; das alles als Grundlage für eine Marathonzeit um 2:20 Std. langfristig." Jürgen Endres ist mit seinen 31 Jahren im besten Marathonalter, Roman Herl hat es noch vor sich. Und beide denken nicht ans Aufhören. So kann man vor allem nach den 1983 gezeigten Leistungen von beiden erwarten, daß sie die angestrebten Ziele erreichen. Wir wünschen ihnen dabei viel Erfolg.

-roe-

Anton J. Flach

Papier - Verpackungsmittel - Büroartikel



8601 Gundelsheim
bei Bamberg
Industriestraße 1
Telefonnummer:
0951 - 43043/44

Lauf Treff Lauf Treff Lauf Treff



Treffpunkt: Platz des Post-SV in Bug

Zeitpunkt: Samstag: 14.00 Uhr
Montag: 18.15 Uhr

Anfänger bei Baptist Rudel (ca. 6 - 8 km)
Fortgeschrittene bei Ewald Mehringer (ca. 10 km)

Jogging - Trimming - - Laufen ?

Sie läuft - er läuft - wir laufen.

Ja wo laufen sie denn ?

Richtig - im Bruderwald - und sie laufen und laufen -
mal etwas schneller - mal wieder langsam - aber sie laufen.

Sie joggen nicht - sie trimmen nicht - nein sie laufen.

Viele laufen schon lange, bevor es Mode wurde und mit
Fremdwörtern das Laufen "i n" wurde.

Sie laufen seit Mai 1975 in Gruppen, geführt von Baptist
Rudel (6km), Ewald Mehringer (10km) und Reinhold Mauker (12km).

Sie laufen - sie das sind die Männlein und Weiblein des
Lauf-Treffs des Post SV Bamberg - das sind wir.

Wir sind offen für jedermann, nicht vereinsgebunden,
damit auch wirklich jeder mitlaufen kann.

Wer rennen will, wird zu den "Profis" geschickt, denn
wir sind ein Lauf-Treff und kein Renn-Treff!!

Wir wollen nur den inneren Schweinehund überwinden,
wollen schwitzen und wollen laufen.

Wer mitmachen will, ist herzlich willkommen teilzunehmen
an unserem Erfolgserlebnis.

Aber wir haben kein "Laufen ohne zu schnaufen" - wir schnaufen!

Wir haben kein Jogging - wir machen kein Trimm Trab -
= wir laufen =.

Treffpunkt jeden Samstag 14.00 Uhr

jeden Montag 18.20 Uhr

am Vereinsgelände des Post SV Bamberg in Bug.

Bitte vormerken:

OSTERLAUF 1984

am 21. April.

Start: 14.30 Uhr.

Bambergs Spezialität seit 1678

**Recht
Schlenkerla Rauchbier**
(ges.gesch.)

*direkt vom Fass
im hist. Bräuereiausgang*

Schlenkerla



RUND UM DEN SPORT

Bei uns finden Sie alles
für die Leichtathletik
Besonders günstig:
Unsere 2. Wahl-Angebote



**SPORT
point**

Ott

8608 Memmelsdorf
Hauptstr. 58
Tel. 0951/42787

SCHUHE
modisch+preiswert

scharrenbroch

Das große Schuhhaus für alle

Bamberg, Grüner Markt 17

mitten in der Fußgängerzone.

**MÖBEL
BRAUN**

*bietet den 1. Klasse Service:
Freundliche und fachkundige Beratung
Absolute Preisgünstigkeit
durch das Braun-Netto-Tiefstpreissystem
Keine Aufschläge für Lieferung und Montage
Aufmaß auf der Baustelle oder in der Wohnung
Zuverlässiger Kundendienst
Fachmännische Montage
Zuverlässige Lieferung*

8600 Bamberg Ludwigstraße 22
Tel. 0951/25755



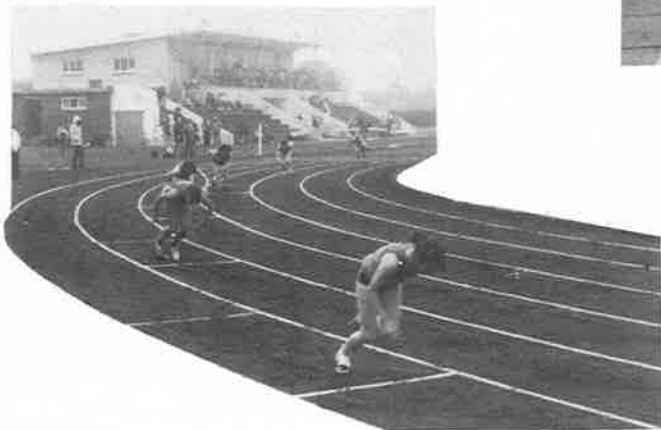
Begrüßung, Wimpelaustausch,
"shake hands" und "small talk"



Wir danken unserem Präsidenten
OB Paul Röhner für die erlebnis-
reiche Fahrt nach Bedford



"Cheese"



Start zur 4x100y-Staffel
auf schwerem Geläuf

Reinhold Heineremann sorgte mit dafür, daß beim
Regen aus "shot put" kein "Schrott put" wurde



"Team-Manager" Gustav Geipel mit der Stifterin
des Wanderpreises bei der Siegerehrung



Jürgen Endres (links), Roman Herl (mitte):
"Wie heißt's doch gleich auf englisch...
COEngrätschuhläischens, congräschädigungsbums...?"

Die siegreiche LG-Mannschaft.
Von links nach rechts: einfach Spitze!



Bedforder Impressionen

An einem Frühlingstag des Jahres 1983, Ende Mai, genauer am 26., einem Donnerstag, verließen fünf Busse mit Bamberger Kennzeichen ihre Heimatstadt Richtung Westnordwest. Nichts Besonderes? Hatten sie doch die sportlichste Fracht ihres Daseins - die glorreiche Auswahl von zehn in Bamberg vertretenen Sportarten - geladen.

In einem dieser Fahrzeuge - äußerst bequem besonders für längere Fahrten - saßen wir, die Leichtathleten von der LGB. Unser erstes Ziel hieß Bedford, unsere Partnerstadt in England, zu erreichen, unser nächstes die dortigen Leichtathleten in sportlicher Hinsicht zu besiegen. Die Überquerung des "channel" von Zeebrügge bis zu den "white cliffs of Dover" gestaltete sich für einige - von Natur aus eine gesündere Gesichtsfarbe zur Schau tragend und ruhigere Nächte gewöhnt - bewegter als notwendig.

Auf englischen Boden angelangt bestiegen wir wieder unseren Bus in baldiger Erwartung unserer Partnerstadt. Bald? Weit gefehlt! Bei der Umfahrung Londons schienen wir uns auf einer Kreisbahn zu befinden. Doch der herzliche Empfang und das Essen in der Bedforder Stadthalle entschädigte uns völlig. Organisatorische Schwierigkeiten bereiteten dann erst wieder die speziellen Ansprüche der Gastfamilien bei der Aufteilung: bestimmtes Geschlecht, Alter, Disziplin, Leistung, Länge, Umfang, Gewicht, Haarfarbe, Schuhgröße, Englischkenntnisse, ... waren gefordert. Aber auch wir wollten unseren Wünschen entsprechend allein, zu zweit, zu dritt untergebracht werden. Ein Chaos! Wie auf dem Viehmarkt warteten wir an einer "Sammelstelle" auf unseren Verkauf, sprich die Aufteilung auf die Gasteltern.

Aber dann! Heilige Erkenntnis! Wie viel bedeuten etliche Jahre "english lessons"? Der Einsatz aller Körperteile mußte "ausgezeichnete Sprachkenntnisse" ergänzen.

Ebenso siegreich wie wir uns in der Verständigung durchsetzten, blieben wir auch im Wettkampf; unsere Gastgeber mußten sich knapp geschlagen geben, obwohl sie ihren Heimvorteil "Aschenbahn" ausnutzen durften. Trotz des unangenehmen Regens wurden einige ansprechende Leistungen erzielt.

Ob dabei wohl mehr Schweiß floß als abends in der Disco?

Am nächsten Tag schaukelten wir in einem englischen Bus - nicht ohne riesige Freßpakete unserer Gasteltern - nach Oxford. Dort gefiel uns unsere Führerin, eine kleine, alte Lady, original englisch, beinahe besser als die vielen Universitäten und Colleges, in deren Tradition sie uns einweihte. Aber wie mußte die Lady unter uns leiden! Steckte ihr doch jemand das Schild "athletics" (für Nicht-Englisten: Leichtathletik) auf den Rücken; keiner konnte sich nunmehr eines Lachanfalls erwehren - zum Unverständnis unserer Führerin.

Am anderen Tag fanden wir dann Gelegenheit, in Bedford zu bummeln oder das Können der anderen Bamberger Wettkämpfer zu bewundern.

Bei unserem großen Abschiedsempfang in der Bunyan Hall am letzten Abend erfuhren wir, daß die Bedforder Sportler den Bambergern in sechs von zehn Sportarten überlegen waren und damit den Gesamtsieg davongetragen hatten. Die Bürgermeister beider Städte bedankten sich im Namen der Aktiven für die gelungenen gemeinsamen Tage und den fairen Wettstreit, wünschten ein Wiedersehen und für diesen Abend: viel Spaß! Den hatten wir auch! Nach den Siegerehrungen und dem kalten Buffet konnten wir uns bei englischen Volkstänzen oder aber in einer Disco vergnügen.

Am darauffolgenden Tag gab es beinahe Tränen bei der Abfahrt der Bamberger. Mit der gegenseitigen Beteuerung bald zu schreiben verabschiedeten wir uns. Die Busse rollten wieder ge Ost südost, allerdings nicht ohne uns noch eine etwas hektische Stadtrundfahrt durch London zu gewähren.

Zuletzt sei an dieser Stelle noch ein Dank unserem Präsidenten Oberbürgermeister Paul Röhner, allen Organisatoren und der Stadt Bamberg ausgesprochen, die diese Reise - im Sinne der Völkerverständigung - ermöglichten.

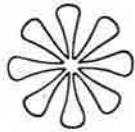
Birgit Löffler

Das gute Sportfachgeschäft

**REIFEN
WAGNER**



**SPORT &
FREIZEIT**



Bei uns finden Sie alles, was Sie
für Sport und Freizeit brauchen.

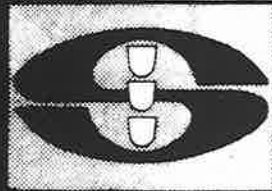
BAMBERG Nürnberger Str. 245 Ruf 0951/12021



Herbert Neubauer
Eines der Aushängeschilder der LG. Er
lief 1983 windbegünstigte 10,50 sec
über die 100-m-Strecke.



Ralf Friedrich
Ein Riesentalent über Strecken von
100 bis 800m, inklusive der Hürden-
distanzen, schiebt sich mehr und
mehr in den Vordergrund.



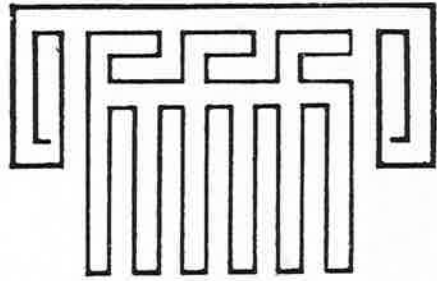
**MANFRED
SCHMUCK
MALERMEISTER**

Kirchen- und
Fassadenrestaurierungen
Ausführung aller Malerarbeiten

Mittl. Kaulberg 11 · 8600 Bamberg
Telefon 09 51 / 5 67 82



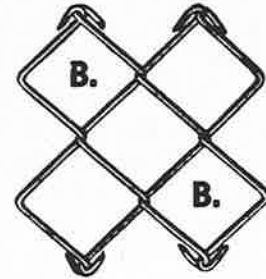
Die bei den Oberfränkischen Mehr-
kampfmeisterschaften gestarteten
Zehnkämpfer der LG. Von links:
Wolfgang Nikol, Gustav Geipel,
Alfons Derra, Steffen Wernicke,
Ralf Freidrich, Jürgen Männlein.



L. ELLWART

BILDHAUER
STEINRESTAURIERUNG

8600 B A M B E R G
FÄRBERGASSE 8
TELEFON (09 51) 2 49 80 · 3 42 52



J. B. BARNICKEL

Gegründet 1772

**Drahtzaun- und Gitterfabrik, Zaunbau
Drahtseile, Drahtgewebe
Landwirtschaftliche Bedarfs-Artikel**

Geschäftsräume: Heiliggrabstraße 13 **8600 Bamberg**,
Telefon (0951) 26080

Aufwärmen - warum?

So mancher Sportler wird sich schon dabei ertappt haben, wie er ohne sich viel aufzuwärmen trainiert oder an einem Wettkampf teilgenommen hat. Dies sollte aber nicht vorkommen, denn ungenügendes Aufwärmen ist neben falscher Technik, Ermüdung und Behinderung durch den Gegner eine der Hauptursachen für Sportverletzungen. Welche Auswirkungen hat nun aber das Aufwärmen eigentlich aus medizinischer und biologischer Sicht?

Prinzipiell gibt es zwei Arten des Aufwärmens, das aktive und das passive. Behandeln wir hier zunächst das aktive. Hierbei muß sich der Sportler zwangsläufig selbst bewegen, wobei es zu folgenden Vorgängen kommt. Nach kurzem Trabrennen steigen bereits Atemfrequenz und Atemzugvolumen (pro Zeiteinheit wird also mehr Luft gebraucht), sowie Herzfrequenz und Herzschlagvolumen (es wird pro Zeiteinheit also mehr Blut durch das Kreislaufsystem gepumpt). Als eine Folge davon kann der Körper vermehrt den für die körperliche Arbeit nötigen Sauerstoff aufnehmen. Als eine weitere Folge wird auch die Muskeldurchblutung verstärkt. Durch die bei der Arbeit gebildete Wärme steigt die Muskeltemperatur von ca 34°C auf ca 40°C an. Dadurch erhöht sich auch die Temperatur des Körperkerns. Nach der R-G-T-Regel erhöht sich die Stoffwechselrate pro Grad Temperatursteigerung um ca 13%. Der Energieumsatz und die Leistungsfähigkeit erhöhen sich somit. Dies wirkt sich auch auf die Tätigkeit der Nerven aus: die Sinneszellen werden empfindlicher und die Erregungsleitungsgeschwindigkeit nimmt zu. Somit können schwächere Reize wahrgenommen und auch schneller verarbeitet werden. Als Folge der erhöhten Muskeltemperatur werden auch die elastischen und viskösen Widerstände im Muskel geringer: der Muskel kann nun schneller kontrahieren und eher hohe Endkräfte erreichen.

Durch die wiederholte Dehnung der Muskeln, Sehnen und Bänder während des Laufens und der Gymnastik wird die Gefahr Zerrungen zu bekommen stark herabgesetzt. Auch auf die Gelenkflächen hat die wiederholte Belastung beim Aufwärmen eine Auswirkung. Die Knorpelschicht, von der diese Flächen bedeckt sind, verdickt sich während des Warmmachens etwas und dadurch wird der Druck, der auf die Gelenkflächen z.B.

während eines Absprungs einwirkt, auf eine größere Auflagefläche verteilt - das Gelenk wird mehr geschont.

Nach Warmlaufen und Gymnastik folgt meist ein Einarbeiten auf die folgende Wettkampftätigkeit - der Sportler macht Starts, springt oder wirft sich ein. Dadurch wird der Übungsverlust, der schon nach einem Tag Trainingsunterbrechung auftreten kann, wieder wettgemacht. Der Ablauf der Wettkampftechnik und die spezielle Koordination werden wieder auf ein Optimum gebracht. Zudem kann der Sportler durch das Einarbeiten ein Gefühl der Sicherheit und des Selbstvertrauens gewinnen. Zum aktiven Warmmachen kann auch das mentale Training gezählt werden. Durch die wiederholte geistige Vorstellung der auszuführenden Technik wird ebenfalls die Koordination verbessert.

Zuletzt hat das aktive Aufwärmen auch Einfluß auf die psychischen Bedingungen des Wettkämpfers: übertriebene Nervosität und Startfieber können auf ein leistungsförderndes Maß abgebaut werden.

Neben dem aktiven Aufwärmen gibt es auch das passive, welches viele Sporttreibende wahrscheinlich lieber betreiben würden. Dazu zählen Maßnahmen wie heiße Bäder, Duschen, Sauna und Massage. Auch durch sie kann die Körpertemperatur erhöht werden. Allerdings fallen viele Vorteile des aktiven Erwärmens weg. Es erfolgt keine Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern, die Knorpelschicht wird nicht verdickt und es erfolgt keine Koordinationsschulung. Aus all dem resultiert eine geringere Leistungssteigerung durch ausschließlich passives Erwärmen.

Bei der Ausführung des Aufwärmens sind nun einige Bedingungen zu beachten. Zum Beispiel ermüden Untrainierte durch zu langes Aufwärmen, ihre Leistungsfähigkeit nimmt wieder ab und die Verletzungsgefahr steigt. Die Dauer des Aufwärmens hängt auch von der Tageszeit ab: morgens sollte man sich länger aufwärmen als nachmittags. Auch das Alter spielt eine Rolle. Erwachsene müssen sich länger aufwärmen, um den gleichen Effekt zu erzielen wie Jugendliche. Das Wetter ist ebenfalls zu berücksichtigen; bei Hitze ermüdet man durch langes Laufen schneller, gymnastische Übungen sind hier wichtiger.

Eine bestimmte Zeitangabe kann man für das Aufwärmen nicht

SIERRA XR4i



Morgenroth

Lichtenhaidestraße 21
Telefon (0951) 65212-14
Robert-Bosch-Straße 21

geben. Hierzu ist es viel zu sehr von den jeweiligen Gegebenheiten abhängig. Es sollte jedoch mindestens 15 Minuten dauern. Eine Laufdauer von über 30 Minuten bringt keinen spürbaren Effekt mehr. Ein Einlaufen von 15 bis 30 Minuten Dauer mit ca 12 km/h kann z.B. im Lauf folgende Leistungszunahme bewirken:

100m-Lauf: 0,3 bis 0,4s;
400m-Lauf: 1,5 bis 3,0s;
800m-Lauf: 3 bis 6s.

Um optimale Wirkungen zu erzielen sollten beim Aufwärmen folgende Grundsätze beachtet werden:

- die Muskelpartien, die später beansprucht werden, müssen gefordert werden;
- um eine schnelle Körpertemperatursteigerung zu erzielen, sollten erst große Muskelgruppen beansprucht werden (wie es z.B. beim Laufen geschieht);
- die Übungen sollten erst allgemeinen, dann speziellen, auf die Wettkampfübung zugeschnittenen Charakter haben;
- die Verbindung mit mentalem Training erweist sich als besonders günstig;
- passives Aufwärmen alleine bewirkt nur wenige günstige Veränderungen;
- zu viel Kleidung beim Aufwärmen läßt den Aufwärmeeffekt überschätzen; man hört auf, bevor die Muskulatur richtig warm ist;
- nach dem Aufwärmen sollte ein Trainingsanzug die Körpertemperatur über einen längeren Zeitraum auf einem höheren Niveau halten.

Vielleicht läßt sich jetzt der eine oder andere Aufwärmuffel zu einem längeren und intensiveren Einlaufen - auch im Training - überreden. Dieser Artikel hätte dann seinen Zweck erfüllt.

...und übrigens: durch Auslaufen nach Training und Wettkampf werden leistungshemmende Stoffwechselprodukte sechsmal schneller abgebaut!

EE

Oberfrankens größtes Sporthaus

Machen Sie das Rennen

Langlauf-Set, Ski kompl. mit Bindung, Schuhe u. Stöcke,
1 J. Bruchgarantie
150-215 cm **159,-**

Ski-Overall,
1-teilig mit Brustspatten
und 2 Reißverschluß-Taschen **269,-**

Alpin-Ski-Set,
Ski kompl. mit Bindung u. Montage,
170-190 cm **239,-**

Anorak,
modische Form
und Farben **89,-**

Skischuhe,
2-teilig, Dutralchale,
Komfortinnenschuhe, **89,-**

Jethose,
elastisch, Kniepolster,
antiglist.,
2 Reißverschlüsse **98,-**



sport-rauh

BAMBERG,
Willy-Lessing-Str. 16.
Tel. (0951) 25288
Eigene Parkplätze im Hof

In 3 Etagen größte Auswahl namhafter Hersteller!

SPORT-RAUH IST DIE GANZE WELT DES SPORTS

Langstreckler

Unsere "Top-Athleten" in der sog. Altersklasse: v.l. Xaver Mally, Enzo Cicogna, Georg Pfister. "Schorsch" Pfister wurde in diesem Jahr Deutscher Seniorenbesten im Marathonlauf der M 55 in erstaunlichen 2:45:21 Stunden, Xaver Mally war Dritter in der M 45 in 2:37:25.



Sechs Langstreckler, die zu den besten Marathonläufern der LG zählen: v.l.: Harald Scholz, Hannes Kröner, Hans Wagner, Konrad Schäfer, Geo Stärk, Hans Ditterich



1983 stark verbessert: Otmar Schmitt, der 1:23:48 über 25 km und 2:41:28 im Marathonlauf erzielte



Auch 1983 gehörte Klaus Weber zu den stärksten und erfolgreichsten Langstrecklern: Über 25 km lief er 1:21:16 Std. und erkämpfte zusammen mit Döhla und Herl den 7. Platz bei der deutschen Meisterschaft

Ursula Wunder, geb. Schneider, trat in der vergangenen Saison etwas kürzer, wurde aber immerhin oberfr. Meisterin im Crosslauf (Vater Toni Schneider schaut zufrieden zu!) - vor Tatjana Leutloff, unserer besten Jugendlichen, die sich u.a. auf 4:47,86 über 1500 m und 10:42,31 über 3000 m verbesserte und damit in Oberfranken klar vorne liegt.



Harald Döhla war auch 1983 wieder einer unserer besten Langstreckler. Mit Roman Herl und Jürgen Endres gewann er die Bayerische Marathon-Mannschaftsmeisterschaft. In der kommenden Saison startet auch Schwester Sabine Döhla - früher ovr. Schülermeisterin im Waldlauf und später vor allem im Eisschnelllauf und Tennis aktiv - für die LG und hat sich für die langen Strecken viel vorgenommen.



Im Mittel- und Langstreckenlauf sind nicht nur unsere Männer und Senioren "Spitze", auch der Nachwuchs macht immer mehr von sich reden. Anton Haas, Matthias Köhler und Bernd Hack gewannen den Mannschaftstitel der B-Jugend bei den Bayr. Crossmeisterschaften, Bernd Hack wurde auch Meister in der Einzelwertung! Über 3 x 1000 stehen diese drei hochtalentierten jungen Athleten mit dem ovr. Rek. von 8:05,99 an sechster Stelle in Deutschland! B. Hack ist gleich fünfmal unter den besten 30 seiner Altersklasse (1000 m 2:36,4; 1500 m 4:10,6; 3000 m 9:03,70; 5000 m 16:13,45; 1500 m Hi 4:26,4 = 6. Platz!), M. Köhler wurde 3. Süddeutscher B-Jugend-Meister über 5000 m und lief später ausgezeichnete 16:08 über diese Strecke, A. Haas liegt über 1500 m mit hervorragenden 4:09,59 an 1. Stelle in Oberfranken. Vierter in der starken B-Jugend-Gruppe ist Lorenz Göller, der u.a. 4:18,26 über 1500 m und 9:39,8 über 3000 m lief.





Erstklassige Laufschuhe

bei Sportschuhmachermeister

Gerhard Rothaug

AUCH ALLE REPARATUREN

Bamberg
Kapuzinerstraße 1
Am Kranen

JOHN



RANDOLF JOHN
GARTEN-, LANDSCHAFTS-
UND SPORTPLATZBAU

LANDSCHAFTSBAU

TEL. (09 51) 7 12 12
MICHELINSTRASSE 164
8605 HALLSTADT

Rekorde über

100 km



Vroni Linsner

und

Gerhard Werner



Über die "Ultras" der J.G wurde nun schon mehrmals im LG-KURIER berichtet. Das Jahr 1983 jedoch "brach alle Rekorde": Elfriede Ott (bisher 10:30:35) und Hans Wagner (8:18:18) wurden als Inhaber der Bamberger Bestzeiten entthront, und zwar von Vroni Linsner und Gerhard Werner - beide keine Anfänger auf der ganz langen Strecke. Vroni Linsner lief am 17. Oktober in Hamm erstklassige 10:23:43 Stunden, Gerhard Werner steigerte sich in Winshofen auf ganz erstaunliche 8:07:08 Stunden!

Gerhard Werner entwickelt sich übrigens immer mehr zum "Dauer-100-km-Läufer". Bereits neunmal (!) stand er ein so langes Rennen durch, angefangen von 9:40 Std. im Mai 1980 in Aarhus, u.a. über 8:31:15, 1982 in Hamm oder 8:24 im Juni 1983 in Hirtenberg bis zum eben genannten Rekord - ein langer, aber erfolgreicher Weg. Gerhard liegt mit seiner Zeit übrigens auf Platz 4 in Deutschland!

Vroni Linsner hatte es schon 1981 in Hamm (10:49:48) und im Juni 1983 auf der mörderischen Strecke in Biel (10:49:00) versucht, außerdem in bisher 10 Marathonläufen, ehe der erwähnte Rekord fällig war. Dabei trainiert die neue Rekordinhaberin eigentlich nicht übermäßig viel, gemessen jedenfalls an der Länge der Wettkampfstrecke: etwa fünf- bis sechsmal pro Woche mit insgesamt knapp 100 km.

Wichtig sind im "Ultra-Jangstreckenlauf" nach Meinung unserer beiden Spitzenathleten vor allem zwei Dinge: Nicht zu schnell angehen und eine gute Betreuung! Gerhard Werner wird bei jedem seiner Rennen von Ehefrau Elfriede, Vroni Linsner von Ehemann Franz begleitet, und zwar vorwiegend auf dem Fahrrad. Bei 100 km auch keine schlechte Leistung!

Wüstenrot wichtige Informationen für Sie PERSÖNLICH



Johann Wagner
Bezirksleiter
Georgenstraße 12

8602 Stegaurach-Waizendorf
Telefon 09 51/20 15 20

Zu folgenden Stichworten habe ich derzeit interessante Informationen für Sie:

- **Bausparverträge** für Grundstückskauf.
- **Bausparverträge** für Bau und Kauf von Eigenheimen und Eigentumswohnungen.
- **Modernisierungsverträge** für Modernisierung, Renovierung und Energiespar-Maßnahmen (auch für Mieter!).
- **Gesamtfinanzierungen.**
- **Vermittlung** von Fertighäusern und Selbstbau-Häusern.
- **Wüstenrot-Lebensversicherungen.**
- **Allianz-Sachversicherungen.**

■ **Bausparverträge** für Umschuldung.

■ **Sparverträge** für 624-Mark-Anlage.



Das Glück braucht ein Zuhause -
bauen wir's auf.

wüstenrot

Marathon: schon 39 unter 3 Std.

Die Begeisterung und die Leistungsfähigkeit bei den Langstrecklern wird immer größer! Waren es vor 10 Jahren nur wenige Läufer, die sich auf eine so lange Distanz wie die 42,195 km lange Marathonstrecke wagten - damals, 1973, wurden Hans Trog, Karl-Ulrich Freitag und Rudi Eckenweber mit Zeiten zwischen 2:45 und 2:53 bayerischer Mannschaftsmeister! - so sind es zwischenzeitlich bereits 39 Läufer aus Bamberg und der nächsten Umgebung, die die 3-Stunden-Marke unterboten haben. Fast alle starteten für die LG!

Sportkamerad Helmut Fischer - selbst mit 2:56:02 dabei - hat sich die Mühe gemacht und eine Liste "Bamberger Marathonläufer" zusammengestellt. Insgesamt enthält diese Liste schon 88 Namen!

Hier sind die ersten 39:

DÖHLA Harald	51	2:25:50	Kandel 1982
HERL Roman	59	2:26:13	Geiselhöring 1983
ENDRES Jürgen	52	2:26:57	Geiselhöring 1983
ECKENWEBER Rudi	50	2:28:50	Berlin 1978
WEBER Klaus	61	2:30:34	München 1983
MALLY Xaver	34	2:33:38	Frankfurt 1981
WAGNER Hans	46	2:34:00	Katzwang 1979
CIGOGNA Enzo	38	2:35:12	Katzwang 1980
DITTRICH Hans	51	2:36:00	Katzwang 1980
SCHNEIDER Anton	38	2:36:05	Rodenbach 1978
STÄRK Georg	41	2:36:57	Frankfurt 1983
SCHOLZ Harald	43	2:37:32	Bremen 1983
STARK Gerhard	50	2:38:42	Geiselhöring 1982
PFISTER Georg	28	2:39:00	Dülmen 1977
SCHMIDT Otmar	57	2:41:28	Geiselhöring 1983
FREITAG Ulrich	50	2:43:18	Passau 1977
JOHN Randolph	31	2:43:30	Katzwang 1979
HERBICHT Kurt	49	2:43:33	Steinwiesen 1973
ROEDIGER Wolfgang	39	2:45:10	Frankfurt 1978
TROG Hans	48	2:45:12	Steinwiesen 1975
KRÖNER Hannes	59	2:45:14	Geiselhöring 1983
DENSCHELMANN Antonio	63	2:47:40	Berlin 1983
GÖLLER Gregor	52	2:47:42	Frankfurt 1983
HERZOG Rainer	56	2:51:28	Frankfurt 1983
VIETZ Manfred	37	2:51:58	Geiselhöring 1983
BECK Dieter	53	2:52:39	Rodenbach 1980
DOTTERWEICH Josef	60	2:52:39	Frankfurt 1983
WERNER Gerhard	38	2:52:44	Katzwang 1980
ZAPF Hans	39	2:52:50	Rodenbach 1980
BODENSOHN Edi	41	2:53:54	Katzwang 1979
GAHLAU Dieter	38	2:54:19	Berlin 1983
DAUSES Robert	57	2:54:40	Katzwang 1981
FISCHER Helmut	42	2:56:02	Berlin 1983
HOHMANN Fritz	37	2:56:52	Frankfurt 1983
SCHNURR Fritz	37	2:56:56	Katzwang 1980
EBERTH Herbert	40	2:57:11	Rodenbach 1983
LINSNER Franz	34	2:57:52	Katzwang 1980
PRELL Heinrich	48	2:59:01	Steinwiesen 1971
HAUKE Horst	40	2:59:53	Frankfurt 1983

zum Bild Wolfgang Nikol:

Wolfgang Nikol macht es mit der Salami taktik: Jedes Jahr ein Stück weiter mit dem Speer. 1983: 60,54 m und oberfränkischer Meister.

Zum Bild Stefan Reis :

Entlarvt ! Stefan Reis Entlarvt !

Mit heimlicher Kamera konnte erstmals das Geheimnis der weiten Kugelstöße von Stefan Reis enttarnt werden (15,25 m = Nummer zwei in Deutschland!):

1. Stefan steht vorzugsweise gedeckt am Waldrand (klarer Fall : Chlorophyll-Effekt).
2. Stefan zündet kurz vor dem Abstoß die Kiloladung, so daß eine Leistungsexplosion im Megabereich stattfindet.

Zum Bild Meixner/ Popp/ Löffler:

v.l. Christine Meixner (100 m 12,28), Kilian Popp (Hochsprung 1,84 m), Birgit Löffler (Weitsprung 5,79 m)
Aber wohin tragen denn die Mädchen ihre Wäschestücke?
Kilian Popp: Keine Sorge, ich zeig ihnen schon, wohin mit dem Zeug!

zum Bild Ralf Friedrich:

Mit Augenzwinkern Ralf Friedrich: "Hab ich recht, steh ich mit einem Bein mitten im Kreis der Elite." (400 m: 48,6 Sekunden; 400 m Hürden 54,25 Sekunden)

zum Bild Porsch/ Heiner mann:

Zwei gewichtige Persönlichkeiten der IG im Kugelstoßen und Diskuswurf. Beide Bayerische Meister bei den Senioren 1983 und ein Vorbild für die 'Jungen'!

scm



Wolfgang Nikol



Stefan Reis



Christine Meixner

Kilian Popp

Birgit Löffler



Ralf Friedrich



Heinrich Porsch und Reinhold Heiner mann

Damit Ihr Geld gewinnt



Wir helfen Ihnen, in Gelddingen
immer etwas schneller zu sein
und den Überblick zu bewahren



Ihr Geldberater
Stadtsparkasse



Patrizier
Pils

Wir ● waschen,
● trocknen und
● mangeln für Sie

schnell und preiswert

Waschsalon

M. Friedmann

Weißburger Str. 47, 8600 Bamberg
Telefon 09 51 / 3 99 44

Wir fertigen für Sie
in Buch- und Offsetdruck
von der Geschäftskarte bis
zum farbigen Prospekt
oder Katalog
und bitten um Ihre Anfrage



DRUCKEREI BUSSARD

8601 Gundelsheim

Industriestraße 4

Telefon 09 51 / 4 12 24

Brigitte Osel – ein Vorbild

Brigitte Osel im LG-Kurier lange vorzustellen, hieße Eulen nach Athen tragen, schließlich ist Brigitte seit Jahren das weibliche Aushängeschild unserer Gemeinschaft. Wenn wir trotzdem erneut ausführlicher von ihr berichten, so liegt dies nicht nur an den hervorragenden Leistungen, die sie 1983 erzielte, sondern auch daran, daß Brigitte im wahrsten Sinne des Wortes durch ihre Einstellung zum Sport ein echtes Vorbild für den gesamten Nachwuchs der LG Bamberg sein kann.

Doch werfen wir zunächst einen kurzen Blick auf die vergangene Saison. Nach Abschluß des Wintertrainings befand sich Brigitte in einer Frühform, die für die Wettkampfphase einiges erwarten ließ, aber eine langwierige Achillessehnenverletzung machte einen Strich durch die Rechnung. Vier Monate lang war nahezu kein geordnetes Training möglich, und es ist in hohem Maße auf die geschickte Aufbauarbeit ihres Trainers Dietmar Lutz zurückzuführen, daß sie rechtzeitig zu den Leichtathletik-Senioren-Weltmeisterschaften in San Juan auf Puerto Rico wieder in Form kam. Brigitte, die innerhalb der Auswahlmannschaft des DLV an den Start ging, erkämpfte sich sensationell in der Klasse W 35 sowohl im 100-m-Lauf als auch über 200m jeweils hinter der Amerikanerin Phil Raschker den 2. Platz und gewann damit zwei Silbermedaillen. Mit 12,70 bzw. 25,55 sek. lief sie beachtliche Zeiten, wenn man bedenkt, daß in Puerto Rico Temperaturen von 36 Grad im Schatten herrschten und auf Grund der großen Teilnehmerfelder (ca. 2000 Starter) lange Zeitplanverzögerungen auftraten. Für Bambergs ungekrönte "Königin des Sprints" aber waren somit diese Titelkämpfe ein weiterer Höhepunkt ihrer Karriere, die einen Ersatz für die lange Verletzungspause zu Saisonbeginn darstellten.

Kaum weniger interessant als die Erfolge im Jahr 1983 sind jedoch die Antworten, die Brigitte auf Fragen gibt, die sich z. B. auf den Stellenwert des Sports in ihrem Leben beziehen. So meint die Mutter von zwei Söhnen, daß sie die Leichtathletik früher ausschließlich unter dem Leistungsaspekt betrieben habe. Nach schweren Schicksalsschlägen aber komme dem Sport nun eine ganz andere Bedeutung zu: Sport als Ablenkung, ja sogar als Therapie, um alle Aufgaben, die das Leben stellt, meistern zu können. Deshalb ist Brigitte auch bereit, reine Sportverletzungen in Kauf zu nehmen, solange sie nicht irreparable Schäden nach sich ziehen bzw. organische Ursachen mitspielen. Bei dieser Einstellung liegt es auf der Hand, daß Brigitte kategorisch jede Art von Doping ablehnt.

Nach ihrer sportlichen Zukunft befragt, betont sie, daß sie auf keinen Fall mehr bei den Aktiven starten werde, da sie es zeitlich nicht ermöglichen könne, mehr als dreimal pro Woche zu trainieren. Doch bei der Klasse einer Brigitte Osel und dem entsprechenden Fingerspitzengefühl von Trainer Dietmar Lutz sollte auch dieser Trainingsaufwand genügen, um zumindest für einige Jahre das Leistungsvermögen zu konservieren. Und dann, so meint jedenfalls der Verfasser dieser Zeilen, ist Brigitte immer noch jung genug, um ein erneutes "Comeback" zu starten ...

GW



Brigitte Osel, die Vizeweltmeisterin über 100 und 200m, mit ihrem Trainer Dietmar Lutz (rechts) und dem 400-m-Läufer Helmuth Firsching beim Trainingslager in Formia.

DAS SUPERSPIEL

Wann wurde der Förderkreis der Bamberger Leichtathletik gegründet ????????

1000,- DM

In Worten : Eintausend Deutsche Mark

für das Trainingslager der LGB bei richtiger Lösung.

Einsendungen an:

Ewald Mehringer
Kantstr. 9
8600 Bamberg

Gerhard Lockenmeyer
Obere Sandstr. 34
8600 Bamberg

Förderkreis der Bamberger Leichtathletik

Konto: Stadtparkasse Bamberg, Kto 240-121-954 Kennwort: „Förderkreis“

Das hohe Lied

vom langgestreckten Lauf

in zwei Anläufen in zwei Anläufen
I. du über die Hindernisse Geknickter
gefaltet zum Abstoß über
Rinnsale von Schweiß Cola und Pech
so schwarz wie unter Fußnägeln so
in der dritten Runde wiederholt
angetreten den Appell für das nächste
Oval mitgekriegt go go go sitzend
vorne sitzend im Nacken links rum wie
es rechtens ist Ferse um Fersen
geld gekrallt um einen Baumwollfaden
bin ich noch dran bin ich du wie
ich wie du an einem Strick ziehend
Achillessehne von damen die Schmerzen
kommen wie Wellen am niedergekräuselten
Wassergraben wo Fußpilze stehn an gurgelnden
Ballenblasen zum Atemholen Achill
Achill wie oft umranntest du Troja
da alle Sohlen brannten
in der vorletzten Runde von Antilopen
träumen alles was sich streckt
ans Kamel denken den Buckel voll
Wasser trockenen Fußes die Wüste
durchqueren ach einmal im Uhrzeigersinn
sich der Sinne versichern des
Baumwollsamens am Loch in der Ferse
du jetzt bloß nicht aus dem Wasser
saufen am Laufgraben noch eine Kurve
mit den Fußpilzen durch dick und dünn
gehn gleichwohl die Temperatur am
Siedepunkt das Finish kaum
von der Stelle kommt
um ein Hindernis gewickelt hopsend Mann
für Mann weil die Medieningenieure diese



Der Blumenladen
8600 Bamberg Luitpoldstraße 8
♥-lichst Telefon 0951/25533 Ihre Rosi

Fallensteller Kabelleger jetzt Zeit
lupe laufen lassen am Band
Mensch gib doch Gas will Rekord laufen
und steht im eignen Bild herum
Zehntelsekunden hängen sich saugend
in die Kniekehlen Fleischerhaken drohen
am Zielstrich jetzt läuft keiner
mehr aus dem Bild heraus
bleibt im Bild bleibt im Bild
der Kunststoff wird zum roten sabbernden
Teppich der zur Gangway führt wo
das Treppensteigen als Treppensteigen
beginnt mit englischem Akzent
Finish Fotofinish Topstar Hits
Hits Schweißtücher Hits Siegerlisten
Din A vier Din Akkord Din O saures
wo die Fußblasen sich zum Luftballon
steigern und dich im Zustand
der Trance nach oben nehmen während
es nach Knorpel schmeckt Menisküsringen
die du lächelnd für die Kamera zwischen
den Zähnen hältst

lächle lächle

Mensch lächle bloß

lächle doch lächle

II. ja Asphalt dem griechischen Gott
zu Ehren am Ende der 42 Kilometer
minus vier Kilogramm minus zehntausend
Joule ja Asphalt der dem Ikaros des Dädalos
zum falschen Fett riet Wachs
in den Flügeln zwischen den Zehen
als Anabolika nur für die Säulen des
Tempels gehalten wurde ja am Ende
werfen dir diskrete Helfer
die dir nicht mehr ins Weiße der Augen
sehen können während es dir schwarz

vor Augen ist werfen dir Helfer diskret
graue Pferdedecken gleich nach dem weißen
Zielstrich über die Schultern
widmen sich rührend dir legen die
Knorpelscheiben um wie ein Diskjockey

lächle lächle

Mensch du lächelst ja

wer zu lächeln hat

lächle doch lächle

widmen sich immer noch rührend deiner
Person deinem Körper schenken
sie wieder ein schenken ihm das Geschlecht
maskulin das bei Kilometer 33 komma sieben
oder acht jedenfalls bei 39 komma vier
Grad Körpercelsius in einem ausgetrunkenen
Teebecher zerknautscht ins Pflaster
gefallen war einem Gulli zwischen
die Zähne Gulli Gulli bleib ruhig

lächle so lächle doch

Mensch so lächelst du gut

lächle bloß lächle

du kriegst ja dein Ding wieder maskulin
nur Ikaros flog tiefer flog aus den Listen
kriegst ja wieder kommst ja davon ehe
die Ratten in der Kanalisation von Kilo
meter 35 komma sechs das Spiel damit
treiben konnten lächle oben lächle

lächle in die Kameras lächle

in die schwenkbaren Kameras lächle nur

während sie unten noch ein wenig fummeln
und kleistern und schrauben
Bühnenarbeit an dir verrichten
denn so ein Lauf erhöht dich nach 42 Kilo
metern unter dem Zielstrich zum Manne
mit allem was wieder dazugehört tausend
mal tausend Joule ein Trikot der baum
wollene Schurz die wippende Hose von

Schweiß versiegelt gejault

lächle drauf lächle

Mensch lächle zurück

eh du nach hinten entwischst lächle

geh in die Duschen geh tief in die

Katakomben des Stadions tauch unter

und sieh du bist wie aus einem Guß

lächle Marathoniker lächle

Asphalt lächelt dir zu der Gott

der tausend-Joule nimmt

lächle Marathoniker lächle

Sanguiniker ausgepumpte Choleriker ihr

auf einen wackligen Zielstrich im Pflaster

Komponierte ihr Kompensationskünstler

mit der wunden Arschfalte und den röchelnden

Kniekehlen lächelt

lächelt bloß

lächelt bloß einmal

danach

verkleistert eure Wundmale mit dem

Teerguß der Straßenbeläge ihr Jünger

des Meisters Achill der zehnmal die Runde

um Troja machte um als Verendender

in der Literatur der Presseberichte

unsterblich zu werden eingeklinkt in die

Bleikreuze der Buchstaben

auch wenn du bloß lächeln wirst

versuch doch zu lächeln

lächle komm

lächle

scm

Vortrag von Siegfried C. Matschke bei der Weinfahrt des Förderkreises am 8. 10. 1983.



Wenn Sie einen guten Trainer für Geld und Zinsen brauchen - verpflichten Sie mich. Kostenlos.

Sichern Sie sich alle Wüstenrot-Vorteile:
Bausparen, komplette Finanzierungen, Lebens- und Sachversicherungen, Immobilien-Zertifikate, Fertighäuser und Häuser zum Selberbauen. Zu jedem Thema kann ich Ihnen aktuelle und lohnende Tips geben.

Anton Schneider
Bezirksleiter
Jakobsberg 1
8600 Bamberg
0951/57726

Das Glück braucht ein Zuhause - bauen wir's auf.

wüstenrot



RESTAURANT
**Zum
Alten General**

Bamberg,
Generalsgasse 9 Tel. 0951/20 28 62

Küche von 11.00 bis 24.00 Uhr

Durchgehend geöffnet

Haxen - Service!

Alle Speisen frei Haus

bis 24.00 Uhr



Suchbild - Rätsel

Prämiert werden die besten eingesandten Antworten zu den Fragen, die diese drei Bilder aufwerfen!

1. Was suchen die Blicke von Manfred Schulz (1.) und Hans Hack?



2. Was sucht Berndi Hack (deutsche Spitzenklasse über 1500 m Hindernis!) suchend vor den Blicken von Matthias Köhler (bayerische Spitzenklasse über 5000 m) zu verheimlichen?

3. Was suchen Wolfgang Kohn (deutsche Spitzenklasse im Dreisprung!) und Christine Meixner (bayerische Spitze im Sprint)?



(Neben den Spitzenpreisen, die wir nicht verraten, sind als Trostpreise vorgesehen: Zertifikate für Kampfrichter- und Helfertätigkeit bei der kommenden Bayerischen Meisterschaft in Bamberg. Einsendung: Reiner Schell, Sportwart der LGB)

EWIGE BAMBERGER BESTENLISTE der Schüler und Schülerinnen
(Stand: 1.11.83)

Schüler A (13/14 Jahre)

100 m

11,7 Bentz Manfred (59)
11,95 Reis Stefan (69)
11,9 Kohn Wolfgang (66)
12,0 Lamprecht Rainer (58)
12,2 Weidhas Bernhard (63)
12,3 Palt Manfred (62)

2000 m

6:24,2 Hack Bernhard (67)
6:42,4 Lang Thomas (65)
6:49,2 Schmidt Rudolf (61)
6:52,1 Obermeier Jens (70)
6:54,8 Hack Harald (62)
6:59,2 Zwiers Manfred (59)

80 m Hürden

12,0 Himmel Werner (59)
12,94 Trummer Randolph (66)
13,0 Kiefer Harald (57)
13,0 Pflaum Christoph (60)
14,9 Stirner Peter (57)
15,3 Bauer Gerald (64)

3 x 1000 m

9:08,0 Herl - Wolf Schmidt -
Einwich
9:08,4 Leßner - Röhner -
Deuber
9:11,8 Zwiers - Herl -
Bentz

Weitsprung

5,95 Himmel Werner (59)
5,92 Rupp Michael (68)
5,81 Kohn Wolfgang (66)
5,65 Windfelder Robert (69)
5,60 Pflaum Christoph (60)
5,50 Striner Peter (57)

Diskuswurf

45,46 Reis Stefan (69)
37,36 Beier Udo (62)
36,88 Trummer Randolph (66)
31,70 Kleinschmidt Michael (64)
31,60 Bloß Heinz-Georg (59)
31,02 Windfelder Robert (69)

1000 m

2:48,0 Wolf Schmidt Hubert (58)
2:48,4 Baumer Otmar (64)
2:49,1 Hack Harald (62)
2:49,5 Hack Bernhard (67)
2:51,3 Einwich Friedrich (58)
2:57,7 Deuber Joachim (57)

3000 m

10:01,08 Hack Bernhard (67)
10:45,54 Obermeier Jens (70)
11:27,70 Wrede Volker (69)

Hammerwurf:

50,76 Bloß Heinz-Georg (59)

4 x 100 m

47,8 Himmel - Bentz -
Elbel - Lamprecht
48,7 Bentz - Himmel -
Mederer - Geyer
48,9 Haupt - Pflaum -
Schliewa - Hebeis

Hochsprung

1,85 Himmel Werner (59)
1,75 Rupp Michael (68)
1,71 Däumler Wolfram (57)
1,70 Pflaum Christoph (60)
1,65 Weidhas Bernhard (63)
1,64 Stirner Manfred (62)

Kugelstoß

15,25 Reis Stefan (69)
13,57 Windfelder Robert (69)
13,30 Beier Udo (62)
13,28 Bloß Heinz-Georg (59)
12,78 Bentz Manfred (59)
12,75 Kleinschmidt Michael (64)

Speerwurf

47,50 Windfelder Robert (69)
42,44 Himmel Werner (59)
42,44 Reis Stefan (69)
40,02 Seubert Hubertus (59)
37,00 Bauer Gerald (65)
36,30 Trummer Randolph (66)

EWIGE BAMBERGER BESTENLISTE der Schüler und Schülerinnen
(Stand: 1.11.83)

Schüler A (13/14 Jahre)

Vierkampf

4470 P. Windfelder Robert (69)
4347 Reis Stefan (69)
4287 Kohn Wolfgang (66)
4265 Trummer Randolph (66)
4223 Kleinschmidt Michael (64)
3864 Bauer Gerald (65)

Sechskampf

6191 P. Windfelder Robert (69)
5500 Hack Bernhard (67)

Stabhochsprung

2,60 Trummer Randolph (66)
2,10 Ott Dietmar (68)

Schülerinnen A (13/14 Jahre)

100 m

12,6 Beßler Adele (65)
12,86 Meixner Christine (67)
12,93 Fischer Sabine (68)
12,9 May Dagmar (64)
12,9 Löffler Birgit (65)
13,1 Kreiner Iris (66)

80 m Hürden

12,05 Fischer Sabine (68)
13,06 Blumm Anja (70)
12,9 Konradt Angelika (66)
13,55 Kreiner Iris (66)
13,4 Bauernschmitt Pia (66)
14,18 Eberth Angelika (67)

4 x 100 m

51,54 Kleinschmidt - Löffler -
Beßler - Bauernschmitt
53,15 Dietel - Bauernschmitt -
Fischer - Meixner
53,52 Blumm - Hoffmann -
Eberth - Beßler

Hochsprung

1,65 Fischer Sabine (68)
1,60 Konradt Angelika (66)
1,58 May Dagmar (64)
1,58 Hoffmann Andrea (69)
1,55 Bauernschmitt Pia (66)
1,55 Rohatsch Katja (66)
1,55 Bauernschmitt Sigrid (67)

Kugelstoß

10,79 Konradt Angelika (66)
9,85 Walde Edeltraud (56)
9,68 Kreuzer Iris (66)
9,56 Pflaum Eleonore (64)
9,57 Kreiner Iris (66)
9,52 Martius Ingrid (59)

800 m

2:25,2 Schneider Ursula (63)
2:26,3 Rohatsch Katja (66)
2:29,1 Hoffmann Andrea (69)
2:31,4 Hagen Martina (64)
2:31,7 Utz Andrea (67)
2:33,8 Heinkelmann Heike (61)

2000 m

7:20,71 Wright Susi (69)
7:22,8 Hoffmann Andrea (69)
7:40,31 Leutloff Natali (68)
7:57,35 Utz Andrea (67)
8:17,5 Eberth Angelika (67)
8:18,4 Hering Anja (68)

3 x 800 m

7:49,42 Leutloff - Hoffmann -
Wright
8:01,0 Grimm - Schneider -
Hagen
8:03,81 Hoffmann - Schrenker -
Schneider

Weitsprung

5,34 May Dagmar (64)
5,34 Fischer Sabine (68)
5,30 Beßler Adele (65)
5,18 Dorsch Anne (62)
5,09 Meixner Christine (67)
4,98 Beßler Jutta (67)

Diskuswurf

26,38 Konradt Angelika (66)
24,02 Ott Heike (66)
22,42 Kreuzer Iris (66)
20,86 Bloß Gudrun (65)
20,62 Walde Edeltraud (56)
19,48 Pflaum Eleonore (64)

büro spies

büro spies

büro spies

büro spies

büro spies

Bamberg, Laubanger 17b, Tel. 6 53 94
Filiale Luitpoldstraße 31, Tel 2 78 93

Das moderne Konzept
für das Büro der Zukunft



Augenoptik

Demmler

Inhaber: Karl Demmler
Staatl. approb. Augenoptiker

8600 **BAMBERG**
Franz-Ludwig-Str. 8
Telefon (0951) 28193

Contactlinsen



FREIZEITSPORT MIT INTERSPORT

INTERSPORT - der Welt größte Einkaufs- und Ausrüsterorganisation für Sport und Freizeit mit nahezu 2000 Sport-Shops in 15 Ländern der Erde.
INTERSPORT-Fachgeschäfte, die Sport- und Freizeitprofis, bieten Ihnen Full-Service in Beratung, Auswahl und Qualität. 200mal in Deutschland - von Flensburg bis Berchtesgaden.



INTERSPORT

Auch in Bamberg
SPORTHaus BECKMANN
Inh. G. A. Hoppert
Obere Königstraße 2



Erleben Sie bei uns die schöne Welt der Keramik

Wir bieten Ihnen einen umfassenden Überblick über die optimale Verwendung von keramischen Erzeugnissen im Wohn- und Außenbereich.
Sie werden begeistert sein.
Wir sind eines der führenden Häuser in Süddeutschland. Auch der weiteste Weg lohnt sich.

1000 Ideen auf 1000qm Ausstellungsfläche

**HENNINGER
FLIESEN**

Berliner Ring
Bamberg



Mo-Fr: 8-18 Uhr
Sa: 8-12.30 Uhr

EWIGE BAMBERGER BESTENLISTE der Schüler und Schülerinnen
(Stand: 1.11.83)

Schülerinnen A (13/14 Jahre)

Speerwurf

34,34 Eberth Angelika (67)
29,70 Pflaum Eleonore (64)
26,30 Meixner Christine (67)
25,42 Martius Ingrid (59)
23,54 Bauernschmitt Sigrid (67)
23,12 Leim Elke (66)

Vierkampf

3910 P. Fischer Sabine (68)
3688 Konradt Angelika (66)
3542 May Dagmar (64)
3505 Blumm Anja (70)
3470 Hoffmann Andrea (69)
3469 Bauernschmitt Pia (66)

Fünfkampf

4583 P. Fischer Sabine (68)
4139 Eberth Angelika (67)
3916 Bauernschmitt Sigrid (67)
3912 Meixner Christine (67)
3870 Blumm Anja (70)
3804 Hoffmann Andrea (69)

Schüler B (11/12 Jahre)

75 m

10,0 Baumer Otmar (64)
10,0 Loch Uwe (71)
10,20 Bickel Matthias (71)
10,3 Rupp Michael (68)
10,4 Bentz Manfred (59)
10,4 Makorn Dieter (69)

1000 m

3:19,3 Ott Dietmar (68)
3:19,4 Makorn Dieter (68)

2000 m

7:30,3 Ott Dietmar (68)

60 m Hürden

10,2 Himmel Werner (59)
10,4 Ott Dietmar (68)
11,26 Makorn Dieter (68)
11,6 Trummer Randolph (66)
12,3 Haupt Gerhard (60)
12,4 Weigelt Peter (60)

4 x 75 m

42,6 Bentz - Himmel -
Haupt - Weigelt
43,1 Palt - Heinkelmann -
Schubert - Schmitt
43,4 Baumer - Lang -
Kleinschmidt - Felsch

3 x 1000 m

(3 x 800 m)

8:18,0 Lang - Felsch - Baumer

Hochsprung

1,50 Rupp Michael (68)
1,45 Ott Dietmar (68)
1,40 Himmel Werner (59)
1,30 Röhner Stefan (56)
1,30 Trummer Randolph (66)
1,25 Zwirner Klaus (56)

Weitsprung

5,20 Bickel Matthias (71)
5,07 Loch Uwe (71)
4,68 Rupp Michael (68)
4,62 Himmel Werner (59)
4,62 Ott Dietmar (68)
4,58 Baumer Otmar (64)

Ballwurf (200 Gramm)

58,00 Seubert Hubertus (59)
55,00 Ott Dietmar (68)
53,50 Rupp Michael (68)
50,00 Trummer Randolph (66)
48,00 Zwirner Roland (60)
47,50 Bickel Matthias (71)

Dreikampf

2903 P. Bickel Matthias (71)
2682 Loch Uwe (71)
2384 Trummer Randolph (66)
2274 Ott Dietmar (68)
2231 Makorn Dieter (69)
2153 Braun Volker (65)

EWIGE BAMBERGER BESTENLISTE der Schüler und Schülerinnen
(Stand: 1.11.83)

Schüler B (11/12 Jahre)

Vierkampf

3847 P. Bickel Matthias (71)
3631 Rupp Michael (68)
3545 Loch Uwe (71)
3362 Ott Dietmar (68)
3134 Trummer Randolph (66)
3001 Makorn Dieter (68)

Schülerinnen B (11/12 Jahre)

75 m

10,0 Kreiner Iris (66)
10,2 May Dagmar (64)
10,4 Konradt Angelika (66)
10,5 Meixner Christine (67)
10,5 Fischer Sabine (68)
10,5 Beßler Jutta (69)

60 m Hürden

10,3 Fischer Sabine (68)
10,4 Fink Carola (69)
10,68 Blumm Anja (70)
10,6 Konradt Angelika (66)
10,79 Beßler Jutta (69)
11,4 Uch Antje (69)

4 x 74 m

41,4 Konradt - Leim -
Kreiner - Konradt
42,0 Günther - Loch -
Pflaum - May
42,27 Blumm - Fink -
Hoffmann - Beßler

Weitsprung

5,05 Beßler Jutta (69)
4,77 Fischer Sabine (68)
4,71 Konradt Angelika (66)
4,65 May Dagmar (65)
4,58 Fink Carola (69)
4,58 Hoffmann Andrea (69)

Schlagballwurf (80 Gramm)

48,00 Fey Bärbel (61)
46,50 Hoffmann Andrea (69)
45,00 Beßler Jutta (69)
44,00 Konradt Angelika (66)
44,00 Uch Antje (69)
44,00 Bauernschmitt Pia (66)

800 m

2:31,86 Hoffmann Andrea (69)
2:45,2 Schrenker Sandra (68)
2:50,4 Fischer Sabine (68)
2:56,5 Blumm Anja (70)

2000 m

7:50,7 Hoffmann Andrea (69)
8:27,1 Blumm Anja (70)

3 x 800

8:35,06 Beßler - Blumm -
Hoffmann
8:50,80 Fink - Eberth -
Uch

Hochsprung

1,56 Hoffmann Andrea (69)
1,45 Konradt Angelika (66)
1,43 May Dagmar (64)
1,43 Blumm Anja (70)
1,42 Bauernschmitt Pia (66)
1,37 Pflaum Eleonore (64)

Kugelstoß

6,64 Fink Jutta (68)
6,36 Fink Carola (69)
6,09 Schrenker Sandra (69)
5,59 Fischer Sabine (68)
5,27 Hoffmann Andrea (69)

Vierkampf

3532 P. Hoffmann Andrea (69)
3500 Konradt Angelika (66)
3158 Blumm Anja (70)
3083 Uch Antje (69)
3068 Fink Carola (69)
2962 Bauernschmitt Pia (66)

Dreikampf

2246 P. Konradt Angelika (66)
2235 Beßler Jutta (69)

Thema: Sport — bei C. C. Buchner

Thema: Sport

Formen und Probleme des Sports in unserer Welt. Materialien für den Sportunterricht in der Sekundarstufe II

Herausgegeben von Rolf Geßmann, Norbert Schulz, Dietrich R. Quanz und Helmut Zimmermann

1. Einführung in das Leistungsfach Sport
Von Rolf Geßmann, BN 8501, 95 S., DM 14,80

2. Leistung in Sport und Gesellschaft
Von Eckhard Meinberg, BN 8502, 76 S., DM 14,80

3. Sport und Aggression
Von Helmut Zimmermann, BN 8503, 83 S., DM 14,80

4. Sport im Verein
Von Dietrich R. Quanz, BN 8504, 112 S., DM 14,80

5. Zur Situation des Spitzensportlers
Von Norbert Schulz, BN 8505, 112 S., DM 14,80

Lehrerhandreichung zu den Bänden 1-5
BN 8531, 208 S., DM 20,—

Fußball - eine populäre Sportart
Von Klaus-Dieter Menzer, BN 8506, 112 S., DM 14,80

7. Sport - künstlerisch gestaltet
Von Rolf Geßmann, BN 8507, 116 S., DM 14,80

8. Analysen sportlicher Bewegungen
Von Klaus Wiemann, BN 8508, 128 S., DM 17,80

Arbeitsheft zu Band 8, BN 8528, 31 S., DM 7,80

Lehrerhandreichung zu Bänden 6 und 8
BN 8536, 119 S., DM 14,—

11. Trainingsbiologie für die Schule
Teil I: Ausdauer. Von Günter Kloos, BN 8511, 96 S., DM 14,80

Sport - Sekundarstufe II

Schriftliche Unterrichtsmaterialien für die Hand des Schülers für den nach Sportarten differenzierten Unterricht in der Sekundarstufe II.

Herausgegeben von Rolf Geßmann und Helmut Zimmermann unter Mitwirkung von Helmut Weiß

Volleyball
Von Roland Naul und Hans Voigt, BN 8701, 112 S., DM 15,80

Arbeitsblätter für Volleyballspieler
6 Hefte, BN 8721, DM 58,—

Handball
Von Horst Käsler, BN 8702, 112 S., DM 15,80

Fußball
Von Peter Albrecht und Hans-Peter Klein, BN 8703, 80 S., DM 15,80

Hockey
Von Dieter Ledwig, BN 8705, 71 S., DM 15,80

Tischtennis
Von Martin Sklorz, BN 8706, 64 S., DM 15,80

Gerätturnen Jungen
Von Klaus Bruckmann, Marita Bruckmann und Walter Meusel, BN 8708, 144 S., DM 18,80

Gerätturnen Mädchen
Von Marita Bruckmann, BN 8709, 144 S., DM 18,80

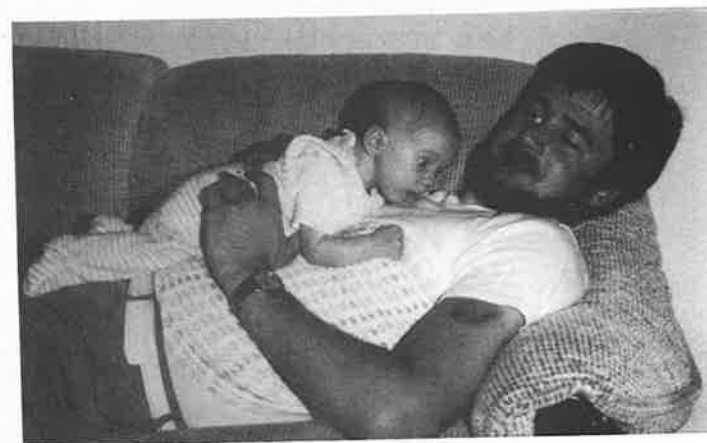
Schwimmen
Von Kurt Wilke, BN 8710, 79 S., DM 15,80

Leichtathletik
Von Walter Hillig und Hans-Otto Krauel, BN 8711, 96 S., DM 15,80

Gymnastik/Tanz (Doppelband)
Von Helma Drefke und Helmi Vent, BN 8712, 176 S., DM 24,80



- Privat



Gerhard Weiß mit seinem zweiten Sohn Dominik bei den ersten Tiefstartübungen.

*Herzlichen
Glückwunsch!*

Auch bei der Familie des Sportwarts kam mit Tochter Leonie rechtzeitig die Weihnachtsüberraschung an!

Die LG freut sich mit Stephan Leitherer. Im Frühjahr 1983 schloß er seine Doktorarbeit an der juristischen Fakultät der Universität Erlangen ab. Herzlichen Glückwunsch zum Dr. jur.!

C. C. BUCHNERS VERLAG, Postfach 1269, 8600 Bamberg

Wir verkaufen Volkswagen.
Wir verkaufen Audis.
Wir finanzieren Volkswagen.
Wir finanzieren Audis.
Wir versichern Volkswagen.
Wir versichern Audis.
Wir verleasen Volkswagen.
Wir verleasen Audis.
Wir warten, pflegen und reparieren Volkswagen.
Wir warten, pflegen und reparieren Audis.
Wir verkaufen Gebrauchtwagen.
Volkswagen. Audis.
Und alle anderen.



Ihr

V·A·G

Partner

Tranke

8600 BAMBERG

Verkauf und Verwaltung Kapuzinerstr. 32
 Gebrauchtwagen-Abteilung und ständige
 Gebrauchtwagen-Schau Grafensteinstr. 43
 Reparatur-Betriebe Heumarkt 1

Fernruf 09 51 / 2 51 15

Lattenzauber

Zeitplanverzögerungen aufgrund von organisatorischen Mängeln kommen bei Wettkämpfen auf niedrigerer Ebene oftmals vor. Bei überregionalen Meisterschaften, insbesondere bei den Deutschen, sollte es solche Verzögerungen im Wettkampfablauf aber nach Möglichkeit nicht geben. Daß sie aber dennoch vorkommen, zeigt folgender Vorfall, der sich bei den Deutschen Meisterschaften am 24. Juli 1983 in Bremen ereignete.

Einen Tag vor dem Endkampf im Hochsprung wird die Qualifikation durchgeführt. Die Anfangshöhe beträgt dabei 1,98m, dann wird bis 2,13m weitergesteigert. Nur wer diese Höhe überspringt, kommt in den Endkampf. Um einen schnellen Ablauf zu gewährleisten, werden die Springer in zwei Gruppen aufgeteilt, die auf getrennten Anlagen springen.

Nach dem Einspringen begann der Wettkampf pünktlich um 17.30 Uhr. Nach dem ersten Springer merkte der Kampfrichter aber, daß die Kunststoffauflagen der Latte leicht gegeneinander versetzt waren und die Latte daher nicht voll auf beiden Auflageflächen der Ständer auflag. Doch zum Glück lag eine Ersatzlatte bereit. Nur erwies sich nach dem Einmessen, daß diese in der Mitte um 5cm durchhing. Solidarisch weigerten sich daraufhin die Springer mit dieser Latte den Wettkampf aufzunehmen. Inzwischen holte der Kampfrichter die Ersatzlatte von Gruppe 2. In der Gluthitze der herab-brennenden Sonne hatte sich diese aber ebenfalls verzogen und lag schlecht auf.

Nach diesem Fehlschlag verschwand der Kampfrichter, um nach 5 Minuten mit einer anderen Latte aufzutauchen. Freudestrahlend will er sie auflegen, muß dabei aber feststellen, daß diese Latte um einen halben Meter zu kurz ist. Ratlosigkeit. Der Kampfrichter verschwand nun erneut, um nach weiteren fünf Minuten mit einer Uralt-Latte, die er irgendwo aufgestöbert hat, wiederzukommen. Doch auch diese erwies sich als nach den Wettkampfbestimmungen zu kurz. Die Gruppe 2 ist inzwischen schon bei 2,03m. Warten.

Nach gut 10 bis 15 Minuten zeigte sich aber, daß die Wettkampfleitung nicht geschlafen hatte: jemand kommt mit drei niegelneuen Latten, noch originalverpackt, scheinbar in einem naheliegenden Sportgeschäft aufgetrieben.

Alles schien nun in Ordnung zu sein. Doch welch Hohn:
auch diese drei Latten waren zu kurz!

Die Springer der betroffenen Gruppe hielten sich inzwischen fast nur noch lustlos warm. Die andere Gruppe war derweil bei 2,08m angelangt. Schließlich beschloß das Kampfgericht zu warten, bis die Gruppe 2 fertig ist und dann deren Wettkampflatte zu benutzen. Doch auch dies erwies sich als problematisch, da diese Latte bereits einen leichten Knacks hatte, nachdem ein Springer ungeschickt auf sie gefallen war. Wäre dies noch einmal vorgekommen, wäre auch sie unbenutzbar gewesen. Erneute Ratlosigkeit.

Schließlich erkundigte sich der Schreiber dieser Zeilen bei einem Kampfrichter, ob ein erneutes Einspringen mit der ersten Latte möglich wäre, um wenigstens etwas im Rhythmus zu bleiben. Dies wurde erlaubt und natürlich sofort ausgeführt. Dabei stellte der Kampfrichter fest, daß diese Latte eigentlich gar nicht so schlecht wäre und beschloß, daß die Qualifikation doch mit ihr durchgeführt werden solle.

Folge: Nach ca 1 1/4 Stunden sinnloser Verspätung konnten die inzwischen leicht genervten Springer mit derselben Latte, mit der sie schon zuvor angefangen hatten, den Wettkampf erneut beginnen. Die Gruppe 2 hatte derweil ihre Qualifikation schon hinter sich.

Fazit: Nicht immer gleich aufregen, wenn bei kleineren Sportfesten aus irgendeinem Grund eine Zeitplanverzögerung auftritt - so etwas kann einem bei Deutschen Meisterschaften ja auch passieren, und dann ist man wenigstens schon daran gewöhnt.

EE

IMPRESSUM

"LG-Kurier" - die Zeitschrift der Leichtathletik-Gemeinschaft

1. FC/Post-SV/VfL Jahn Bamberg

Verantwortlich: Paul Röhner, 8600 Bamberg

Redaktion: Gustav Geipel, Alfred Kotissek, Stephan Leitherer,
Reiner Schell, Gerhard Weiß

Weitere Mitarbeiter: Dieter Kleinschmidt, Birgit Löffler, Siegfried
C. Matschke, Ewald Mehringer, Wolfgang Roediger

Fotos: Gustav Geipel, Harald Henschke, Siegfried C. Matschke, Wolfgang
Nikol, Wolfgang Roediger, Michael Urban

Marc O' Polo

Pullis & Shirts

by M3

»Bei uns können Sie Bankteilhaber werden.«



Unser Konzept ist das einer zeitgemäßen Wirtschafts-Demokratie. Unsere Bank wird von Mitgliedern verwaltet. Ihre Beteiligung ist unser Kapital, mit dem wir arbeiten. Miteigentum an unserer Bank bedeutet für Sie: Mitsprache und Bankinformationen aus erster Hand.

Die Beteiligung zahlt sich aus.
Wann werden Sie Mitglied unserer Bank?

Die Bank mit dem freundlichen Service



Raiffeisenbank

Bamberg, Friedrichstraße 19 - Tel. 862-0

Zweigstellen in Bamberg-Gaustadt, Bamberg-Moosstraße, Herrnsdorf, Hirschaid, Leesten, Lisberg, Priesendorf, Röbersdorf, Sassanfahrt, Strullendorf, Trabelsdorf, Walsdorf und Zentbechhofen.