

Kurt Doerff
Leichtathletik



Arndt



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053183



V7 180691
xy 00 2238212

584

2.11.12

39180

~~d. 514~~



Bibliothek für Sport und Spiel

Leichtathletik

von

Kurt Doerry

Chefredakteur der Zeitschriften „Sport im Bild“ und „Sport im Wort“

Mit Beiträgen von

Carl Diem, Berlin

I. Vorsitzender der Deutschen Sport-Behörde für Athletik
und

Johannes Runge, Braunschweig

Zweite vermehrte und verbesserte Auflage

Mit 57 Abbildungen



Leipzig – Berlin – Frankfurt a. M. – Paris
Grethlein & Co.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort zur ersten Auflage	I
Vorwort zur zweiten Auflage	2
1. Die Entwicklung der Leichtathletik in Deutschland Die Geschichte der „Deutschen Sport-Behörde für Athletik“	4 9
2. Der gesundheitliche Wert der Athletik	15
3. Die Arten der Leichtathletik	18
4. Training und Diät	20
5. Das Laufen über kurze Strecken (100—400 m)	30
6. Das Hürdenlaufen	46
7. Das Laufen über mittlere und lange Strecken. Von Joh. Runge, Braunschweig	56
8. Das Gehen	68
9. Das Springen	76
a) Der Hochsprung mit Anlauf	77
b) Der Hochsprung aus dem Stand	83
c) Der Weitsprung mit Anlauf	86
d) Der Weitsprung aus dem Stand	90
e) Der Stabhochsprung	91
10. Hammerwerfen	99
11. Kugelstoßen und Kugelwerfen	104
12. Das Diskuswerfen	111
13. Die Veranstaltung von Wettkämpfen. Von Carl Diem	117
Wahl der Veranstaltung	119
Programm	122
Heranziehung von Teilnehmern	125
Propaganda	126
Anlage des Sportplatzes	128
Renngericht	130
Schluß	130
Statistisches	131
Anzeigen	164

Vorwort zur ersten Auflage.

Seit Jahren habe ich die Absicht gehabt, ein Handbuch über leichte Athletik zu schreiben, aber dieser Plan nahm erst feste Gestalt an, als der Verlag, der dieses Buch heute den Freunden der Athletik darbietet, mit dem Ersuchen an mich herantrat, meine in zehnjähriger aktiver Sporttätigkeit gewonnenen Erfahrungen in Form eines Buches zusammenzufassen.

Wenn das vorliegende Werk nun auch nicht ganz das von mir Gewollte erreicht — ich habe mir Räumangels wegen mancherlei Beschränkungen auferlegen und mich häufig kürzer fassen müssen, als es mir angenehm war — so hoffe ich doch, daß es allen, die sich der Athletik widmen oder zu widmen gedenken, von Nutzen sein wird.

Allerdings, zum Meister in der Athletik wird es niemanden machen; das geschriebene Wort soll ja auch nur die Praxis ergänzen, und aus der Praxis lernt man mehr als aus zehn Büchern. Trotzdem wird dieses Buch, da es bisher das einzige seiner Art in Deutschland ist, hoffentlich eine oft empfundene Lücke ausfüllen. Ich habe mich bemüht, nur das Wichtigste in den Kreis meiner Betrachtungen zu ziehen; manches Unwichtige wird man daher vergeblich suchen. Der ausführliche Anhang über die Rekorde des Auslandes wird den Leser dafür jedoch entschädigen, zumal derartige Zusammenstellungen bisher selbst in der Fachpresse noch nicht veröffentlicht worden sind.

Bevor ich diese einleitenden Worte schließe, möchte ich noch einigen Herren, die mich durch Lieferung von Material in meiner Arbeit unterstützten, meinen besten Dank sagen. Es sind dies die Herren: Georg Demmler und Carl Diem, Berlin; Johannes Runge, Braunschweig; M. D. Albala,

Wien; S. Schwarz, Budapest; Obergerichtsrat Johan Ludvig Nathansen, Kopenhagen, Vorsitzender des „Dansk Athletik Förbund“, und Monsieur Henry Plommet, Generalsekretär der „Union des sociétés francaises de Sports Athlétiques“, Paris.

Berlin, Juni 1904.

Kurt Doerry.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Sechs Jahre sind vergangen, seitdem die erste Auflage dieses kleinen Buches ihren Weg unter die Freunde der Leichtathletik angetreten hat. Die beifällige Aufnahme die das Buch gefunden hat, zeigte mir, daß ein Bedürfnis dafür vorlag, einen Führer zu schaffen für die verschiedenen Zweige der Leichtathletik, die damals im Begriff war, sich aus ihren ersten schüchternen Anfängen heraus zu einem Sport zu entwickeln, dessen Anhänger, zu vielen Tausenden zählend, sich über ganz Deutschland verbreiteten und heute überall zu finden sind, wo frische Tatkraft sich in frohen jugendlichen Spielen äußert und das Bedürfnis weckt, die Kräfte und die Gewandtheit des Körpers im schnellen Laufe, im kühnen Sprunge und im kunstvollen Wurf mit Speer, Kugel und Diskus zu erproben.

Das halbe Dezennium, das uns heute von jener Zeit trennt, hat uns auf dem Gebiete der Leichtathletik zu einer ungeahnten Entwicklung gebracht. Der Sport, dem diese Blätter gewidmet sind, ist einer der beliebtesten der deutschen Jugend geworden; die Bestleistungen der deutschen Meister in der Leichtathletik stehen im allgemeinen nur noch wenig hinter denen des Auslandes zurück, und selbst in ausländischen Meisterschaften haben deutsche Athleten wiederholt Siege errungen. So darf man denn mit Genugtuung auf die Errungenschaften der letzten Jahre zurückblicken.

Daß mit der rapiden Entwicklung des athletischen Sports sich seit dem ersten Erscheinen dieses Büchleins vieles geändert hat, manche der damaligen Anschauungen heute nicht mehr zu Recht bestehen, dies und jenes veraltet ist, kann nicht wundernehmen. So habe ich denn das kleine Werk bei dieser Neuauflage einer in allem Wesentlichen durchgreifenden Bearbeitung unterzogen, denn gerade auf dem Gebiete des Sports — der ja täglich Neues bringt und immer wieder frischen Eindrücken unterworfen ist — darf der Führer der werdenden, der Berater der gewordenen nichts enthalten, was überholt ist oder der Gefahr ausgesetzt wäre, morgen über den Haufen geworfen zu werden.

Besondere Sorgfalt ist darauf verwendet worden, das statistische Material dieses Buches, vor allem auch soweit es sich auf die Anfänge der deutschen Leichtathletik bezieht und geeignet ist, einen Einblick in die Begebenheiten der frühesten Zeiten dieses Sportzweiges in unserem Vaterlande zu gewähren, nach Möglichkeit zu vermehren. Den zahlreichen Freunden des Sports, die ihre Mitarbeit hier bereitwillig in den Dienst der guten Sache stellten, spreche ich hiermit meinen besten Dank aus.

Berlin, Oktober 1910.

Kurt Doerry.

1. Die Entwicklung der Leichtathletik in Deutschland.

Wann und wo die Leichtathletik in Deutschland das Licht der Welt erblickte, läßt sich heute nicht mehr mit voller Sicherheit feststellen. Man darf jedoch annehmen, daß zu allererst sich der im Jahre 1878 gegründete Deutsche Fußball-Verein zu Hannover mit der Pflege der Athletik befaßte. In Berlin und Hamburg, den späteren Hochburgen der Leichtathletik in Deutschland, fanden die ersten regelrecht veranstalteten athletischen Meetings Ende der achtziger Jahre statt. In Berlin inszenierte der Berliner Fußball-Club Frankfurt im Sommer 1888 auf der linken Seite des Tempelhofer Feldes die ersten Wettkämpfe, an denen Mitglieder des Berliner Cricket-Clubs vom Jahre 1883, des B. F.-C. Frankfurt, des B. F.-C. Germania und einzelne Turner teilnahmen. Von den Konkurrenten seien genannt: Georg Leux, Schneider, Baraneck, Dutton, Storch, Hyman, Scou und Hase.

In Hamburg hatten die Engländer den ersten Anstoß zur Veranstaltung athletischer Wettkämpfe gegeben. Die führenden Klubs waren dort Ende der achtziger Jahre der Sport-Club Germania, Concurrent, Paraguassu und der Hamburger Sport-Club. Die besten Vertreter der Athletik waren Schramm, F. F. Eiffe und Stamer. Ihre Leistungen sind heute natürlich nicht mehr zu kontrollieren, aber immerhin müssen tüchtige Kräfte vorhanden gewesen sein, denn Hamburger Läufer konkurrierten damals schon mit Erfolg in holländischen Meisterschaften. Infolge der geschäftlichen Beziehungen Hamburgs zu London entwickelte sich auch ein lebhafter sportlicher Verkehr; so war es denn sehr häufig, daß englische und holländische Läufer auf den Hamburger

Meetings starteten. Zum Teil mag dies auch darauf zurückzuführen sein, daß das ausländische Moment in Hamburg ziemlich stark vertreten ist, und da der Engländer ohne irgendeinen Sport kaum leben kann, so hatten die obengenannten Klubs seitens der in der Hansastadt weilenden Engländer einen dauernden Zufluß von Mitgliedern.

In Berlin sollen übrigens auch schon im Jahre 1867 Wettkämpfe im Laufen und Springen im Rahmen des Sports stattgefunden haben, aber es werden wohl nur Turner gewesen sein, die hier ihre körperliche Gewandtheit miteinander maßen. Besonders hervorragende Leistungen wurden hier allerdings nicht erzielt, da die Turner mit langen, die Beweglichkeit der Beine hemmenden Hosen und glatten Sohlen liefen, die auf dem Rasenboden keinen festen Halt gestatteten. Die Wertung geschah nach Punkten; gemessen wurde vielfach vermittels eines Pendels. Bei dem gebräuchlichen Lauf über 200 m zählte jede Sekunde unter 35 einen Punkt. Wer zehn Punkte erzielen wollte, mußte die Strecke also in 25 Sekunden zurücklegen, was ziemlich selten war und auch heute noch in turnerischen Kreisen als vorzügliche Leistung gilt, obwohl es schon zahlreiche Turner gibt, die den sportlichen Läufern nur wenig nachstehen.

Den eigentlichen Keim für die Leichtathletik in Berlin legten die Herren *Dennys* und *Hymann*, in Berlin ansässige Engländer, die den im Jahre 1883 entstandenen Berliner Cricket-Club mitbegründeten. Schon in den ersten Jahren seines Bestehens trug sich dieser Klub mit dem Plan, ein großes athletisches Meeting in der Reichshauptstadt zu veranstalten, aber diese Idee gelangte erst im Jahre 1890 zur Verwirklichung.

Das erste große athletische Meeting fand, vom Berliner Cricket-Club inszeniert, im Jahre 1890 auf dem Terrain der Spielplatz-Gesellschaft in der Motzstraße statt. Der ganze Platz war mit Fahnen festlich geschmückt, und alle übrigen Arrangements waren sorgfältig getroffen. Das Fest hatte ein volles Gelingen zu verzeichnen. Dem ersten Versuche folgte im August 1891 ein zweiter, der in sportlicher

Beziehung sogar alle Erwartungen übertraf, denn nicht nur Berliner Athleten nahmen an den Wettkämpfen teil, sondern auch einige ausländische Kräfte, deren Leistungen bis heute sogar in Deutschland noch nicht erreicht, geschweige denn übertroffen worden sind. Der Engländer J. Swait vom Pears Athletic-Club, London, gewann die halbe Meile ($804\frac{1}{2}$ m) in 2 Min. $2\frac{2}{5}$ Sek. und die Meile in 4 Min. $34\frac{2}{5}$ Sek. Auch die Leistungen von Steinfeldt und Maly (Athletic-Club Praha-Prag) waren brillante. Beide erzielten einen Hochsprung von $1,87\frac{1}{2}$ m. Ob mit oder ohne Brett gesprungen wurde, ist mir leider nicht bekannt; wahrscheinlich wird, dem damaligen Gebrauch entsprechend, das turnerische Sprungbrett benutzt worden sein. In der Meisterschaft über 100 Yards siegte Alec Hyman, in der über eine englische Meile Swait.

Nach diesen Erfolgen begann die Leichtathletik sich in Berlin flott zu entwickeln, vor allem in den Kreisen der Fußball- und Cricketspieler fand sie zahlreiche Anhänger. Zur weiteren Hebung und Förderung des athletischen Sports wurde im September 1891 vom Berliner Cricket-Club der „Amateur Athletik-Club“ gegründet, der sich jedoch nicht als lebensfähig erwies und bald wieder einging. Dessenungeachtet machte die Athletik große Fortschritte; in den Vereinen Sport-Excelsior, Germania, Allemannia und Arminia wurde mit Eifer geübt. Allerdings waren die Veranstaltungen, wie z. B. die des Berliner Fußball-Clubs Germania auf dem Tempelhofer Felde im Jahre 1892, noch recht primitiver Natur. Ich lief mein erstes Rennen im Sommer 1892 beim B. F.-C. Germania auf dem Tempelhofer Feld. Man kannte damals den komplizierten Apparat von Rundenzählern, Startassistenten usw., der heute unsere Meetings reguliert, noch nicht, und geleistet wurde auch noch nicht viel. Von den Teilnehmern sind mir nur noch erinnerlich Ernst Maurer, Jestram, A. Sinn und Leux.

In Hamburg hatte man es inzwischen mit Mißvergnügen bemerkt, daß der Berliner Cricket-Club es sich anmaßte, als einzelner Verein eine nationale und internationale

Meisterschaft auszuschreiben. Dies sei — so begründeten die Hamburger Vereine einen geharnischten Protest — nur Sache eines Verbandes. Sie erklärten, die Gewinner der Meisterschaften nicht als Meister anerkennen zu wollen. Die Folge von längeren schriftlichen Verhandlungen war die im Jahre 1893 erfolgte Gründung des Deutschen Athletischen Amateur-Verbandes, dessen Zweck die Förderung des Laufsports sein sollte. Unter seinen Auspizien sollten von nun an die Meisterschaften von Deutschland und vom Kontinent abgehalten werden, und zwar sollten im ersten Jahre die Meisterschaften vom Kontinent in Berlin und die von Deutschland in Hamburg zum Austrag kommen, im nächsten Jahre umgekehrt.

Die Unterstützung, die der Verband in Deutschland fand, war leider eine sehr geringe; in Berlin gehörten ihm der Berliner Cricket-Club und Verem Sport-Excelsior an, in Hamburg die Sport-Clubs Germania und Concurrent.

Im Jahre 1894 entstand in Berlin ein zweiter Verband, der sich dieselben Ziele wie der D. A. A.-V. steckte, der Allgemeine Deutsche Sport-Bund, der im Gegensatz zu seinem Konkurrenzverband eine ziemliche Rührigkeit entwickelte. Die Vereine in anderen Städten, wie Stuttgart, Bremen, Hannover, Baden-Baden und Frankfurt a. M., die inzwischen gleichfalls angefangen hatten, sich mit der Pflege der Leichtathletik zu beschäftigen, hielten sich von den beiden Verbänden fern. Übrigens ist es wahrscheinlich, daß der athletische Sport in Frankfurt und Hannover, wo bekanntlich schon in den achtziger Jahren Fußball gespielt wurde, auch zu jener Zeit bereits betrieben wurde. Leider ist es mir nicht möglich gewesen, hierüber zuverlässige Mitteilungen zu erhalten.

Die nächsten Jahre brachten, obwohl der athletische Sport sich allmählich immer weiter ausbreitete und in vielen anderen Städten eingeführt wurde, auf dem Gebiete der Organisation keine Fortschritte. Auch der Allgemeine Deutsche Sport-Bund hatte es nicht vermocht, nachdem der Deutsche Athletische Amateur-Verband allmählich ein-

geschlafen war, die Zügel in die Hand zu nehmen und sich Geltung zu verschaffen. Das beweist am besten die Tatsache, daß sich am 16. März 1897 eine Anzahl Berliner Vereine zu einer Versammlung zusammenfand, um über die Gründung eines Lokal-Verbandes zur Hebung des athletischen Sports zu beraten. Trotz der Opposition des Sport-Bundes wurde der Lokal-Verband gegründet, aber nur die Vereine Germania, Sport-Excelsior, Anglo-American Club traten ihm bei. Übrigens hatte der Allgemeine Deutsche Sport-Bund die Leichtathletik ebenfalls durch Veranstaltung von Wettkämpfen zu fördern versucht. Er inszenierte alljährlich größere Meetings, deren Attraktionen die Meisterschaften von Deutschland über 200 und 7500 m waren.

Der Berliner Lokal-Verband war, das sei gleich vorausgeschickt, leider keineswegs glücklicher als die bisherigen Vereinigungen, die den athletischen Sport in geregelte Verhältnisse bringen sollten. Auch er hat lediglich auf dem Papier existiert, und erst der Deutschen Sport-Behörde*), die am 29. Januar 1898 gegründet wurde, sollte es vorbehalten bleiben, Ordnung in die zerrütteten Verhältnisse des athletischen Sports in Deutschland hineinzubringen.

Die Gründung der Deutschen Sport-Behörde für Athletik war sorgfältig vorbereitet worden; es waren Wettkampfbestimmungen ausgearbeitet worden, und in der ersten Wahlversammlung, die am 31. Januar 1898 in Berlin stattfand, vollzog sich die Gründung ziemlich glatt. Für Frankfurt a. M., Berlin, Hamburg, Dresden, Braunschweig und Stuttgart wurden Unterabteilungen eingerichtet und die Vertreter für diese gewählt.

*) Die eigentliche Gründung der Deutschen Sport-Behörde für Athletik geschah bereits am 1. August 1897; die D. S.-B. wirkte in diesem Jahre jedoch nur als lokale Berliner Behörde und bereitete Satzungen für eine nationale Behörde vor, die denn auch — wie oben berichtet — am 29. Januar 1898 ins Leben gerufen wurde.

Die Geschichte der „Deutschen Sport-Behörde für Athletik“. (D. S. B. f. A.)

Die ordnungslosen Verhältnisse, die bei dem langsamen Emporkeimen des sportlichen Verständnisses und der Entwicklung des sportlichen Betriebes, andererseits aber bei dem Fehlen einer Organisation entstanden waren, verlangten gebieterisch nach einem Zusammenschluß der athletiktreibenden Vereine. Diese waren in damaliger Zeit fast ausschließlich Fußballklubs, denen es aber auch auf diesem Gebiet ihrer Tätigkeit nicht gelungen war, einen Zusammenschluß zu erzielen. Die Athletik sollte bei der organisatorischen Gestaltung dieser beiden Volkssports bahnbrechend wirken, und der für sie gefundene Einigungsweg hat schließlich auch die Einigung im Fußballsport späterhin vorbereitet. Am 31. Januar 1898 wurde für den athletischen Sport die Organisation in Gestalt der „Deutschen Sport-Behörde für Athletik“ gefunden. Beinahe 5 Monate vorher hatte man, gewissermaßen zur Probe, den lange gehegten Plan unter dem bis heute beibehaltenen Namen bereits in die Tat umgesetzt und die sogenannte vorbereitende „Deutsche Sport-Behörde für Athletik“ mit vorläufiger Beschränkung des Wirkungskreises auf Berlin die einleitende Arbeit verrichten lassen. Als dann im Januar die konstituierende Versammlung zusammentrat, war bereits für die wichtigsten Fragen die Grundlage geschaffen. Wettkampfbestimmungen und Geschäftsordnung waren ausgearbeitet. Durch eifrige Korrespondenz war das Vertrauen und die Zustimmung der meisten anderen deutschen Städte gesichert, und das, was als grundlegende Gestaltung vom vorbereitenden Vorstand ausgearbeitet war, konnte für die kommenden 10 Jahre der aufblühenden Athletik das richtige Gewand, den notwendigen Schutz bieten. In weiser Abschätzung aller Möglichkeiten gründete man nicht etwa einen festgliederten Bund, sondern setzte einfach einen Ausschuß ein, bestehend aus Vertrauenspersonen in allen

Städten des Reiches, der in seiner Gesamtheit die Geschicke der Athletik zu lenken berufen war. Dieser Ausschuß hatte, wie es auch im Namen bezeichnet war, gewissermaßen behördliche Funktionen. Er genehmigte und überwachte alle athletischen Veranstaltungen, hatte für zeitgemäße Ausarbeitung der Wettkampfbestimmungen zu sorgen, beaufsichtigte deren Befolgung, kontrollierte das Wanderpreiswesen, genehmigte Rekords und hatte schließlich auch noch die Aufgabe, eine Sammelstelle für alle Erfahrungen zu bilden und diese weiter zu verbreiten. Schließlich noch war dem Ausschuß die Repräsentation der deutschen Athletik den Behörden und dem Auslande gegenüber zugewiesen. Dieser Ausschuß unterstand nur der jährlichen Wahlversammlung, an der sich jeder Verein beteiligen konnte, der erklärte, Athletik zu treiben, und von der die Ämter jeweils neubesetzt wurden. Dieser Ausschuß in der Gestaltung, wie man sie ihm gegeben hatte, schwebte also mit dem Augenblicke vollständig in der Luft, in dem es ihm nicht gelang, sich allseitige Anerkennung zu verschaffen, indem z. B. irgendein Verband oder andere Organisation die Pflege der Leichtathletik übernommen hätte oder zu diesem Zwecke neugegründet worden wäre. Aber diese Gefahr, die in dem losen Aufbau der D. S. B. f. A. bestanden hat, wurde niemals akut. War das Gedeihen der Arbeit und die Anerkennung der behördlichen Tätigkeit auch eine reine Personenfrage, die deutsche Athletik hat immer die richtigen Männer an die richtige Stelle zu setzen gewußt, und Organisationskrisen sind ihr erspart geblieben. Der Gründer der D.S.B.f.A. und ihr Leiter in den ersten Jahren ihres Bestehens ist Georg Demmler gewesen, in dessen sicherer Hand die Geschicke der jungen Organisation ruhten. Ein gewaltiges Stück diplomatischer Tätigkeit und ein wohl noch größeres rastloser persönlicher Arbeit gehörte dazu, um das Schifflein flott zu machen und sicher durch alle Stürme und Klippen zu steuern. Demmlers enorme Schaffenskraft allein hätte aber nicht genügt, hätten ihm nicht andere Männer zur Seite gestanden, wie Schumacher, Staßny (Frankfurt),

Rieken (Hamburg), Büttner, Kirmse (Leipzig), Boxhammer (Berlin), Heinecken (Stuttgart). Diese schufen zusammen die Grundlage, und aus den weiteren Jahren der Arbeit treten dann noch Ebeling (Hannover), Behr (Hamburg),



B. Weinstein-Berlin,
Inhaber des deutschen
Dreisprung-Rekords.



Dr. Tricloff-Duisburg,
Deutscher Meister im
400 m-Lauf für 1908.

Aßmus (Berlin) und Paul Neumann (Berlin), der drei Jahre als Schriftführer fungierte, hervor.

Das erste Jahr hatte 20 Veranstaltungen gebracht, im zweiten Jahre kam eine weitere hinzu, das Jahr 1900 wies schon 24 Veranstaltungen auf, und so wurde der Fortschritt

immer größer, im stetigen Wachstum, so daß jetzt, im Jahre 1909, bereits 185 athletische Veranstaltungen erreicht sind und insgesamt 839 Veranstaltungen auf Grund der Bestimmungen der D. S. B. f. A. und unter deren Aufsicht stattgefunden haben. Das Jahr 1900 brachte der D. S. B. f. A. ihre erste repräsentative Aufgabe. Als in diesem Jahre zur Beteiligung an den zweiten internationalen olympischen Spielen zu Paris eingeladen wurde, und sich wieder ein vorbereitender Ausschuß, der „Deutsche Reichsausschuß für Olympische Spiele“, konstituierte, da wurde, und dies war die erste offizielle Anerkennung der jungen Athletik, in diesem Ausschuß die D. S. B. f. A. durch ihren ersten Vorsitzenden vertreten und so eine würdige Repräsentation, dem Stand des damaligen Könnens entsprechend, mit sechs Sportsleuten bei den Pariser Spielen erwirkt. Im Jahre 1904 wurde die dritte Olympiade, die in St. Louis, von der Deutschen Sport-Behörde mit Runge und Weinstein beschickt. Inzwischen war ein neuer Mann in die Verwaltung eingetreten. Carl Diem (Berlin) wurde im Jahre 1903 zum Schriftführer der D. S. B. f. A. gewählt, und in seiner Hand ruhte während der folgenden fünf Jahre die gesamte Geschäftsleitung mit ihren immer mehr steigenden Ansprüchen. Im Jahre 1905 erschien das erste Jahrbuch, das bis auf den heutigen Tag in immer erweiterter Form fortgesetzt wurde. Das Jahr 1906 brachte dann die dritten Olympischen Spiele, die außerhalb des bestehenden Turnus von Griechenland, wieder in Athen, veranstaltet wurden. Diesmal durfte die Beteiligung imposant genannt werden. Eine Mannschaft von 10 Athleten, von Demmler und Diem geleitet, unternahm die weite Reise und hatte wenigstens einige Erfolge, darunter den Sieg im Tauziehen, zu verzeichnen. Noch größer war die deutsche Mannschaft im Jahre 1908 in London, wo 21 Leichtathleten sich mit den besten Kämpen der Welt maßen und Hanns Braun einen ehrenvollen dritten Preis und die deutsche Stafette im 1600 m-Laufen einen zweiten Preis davontrug. Mehlkopf (Duisburg) war diesmal Leiter der Expedition.

Inzwischen hatte der sportliche Betrieb so an Umfang zugenommen, daß die Verwaltung von zentraler Stelle aus, wie es durch die Geschäftsleitung der D. S. B. geschah, bald untunlich erschien. Die Form der Verwaltung, die die ersten Jahre der Entwicklung behütet und die zarten Keime



Uetwiller-Danzig,
Hochschulmeister im Diskuswerfen.

beschützt hatte, paßte nicht mehr für den erstarkten Athletikbetrieb. Es mußte dezentralisiert werden. Die Verwaltung in Sportzentren wie Berlin und Hannover durch Abteilungen bewährte sich nicht. Darum ging man dazu über, an allen Orten bzw. Bezirken, wo bereits Verbände bestanden, die die Athletik als Haupt- oder als Nebensport betrieben, diese mit den Aufgaben der D.S.B.f.A. für ihren Bezirk zu betrauen und dem Vorstande nur die nationalen Angelegenheiten u. dgl. zu reservieren. Wo sich keine Verbände zu dieser Aufgabe gewinnen ließen, wurden neue

gegründet. Mit diesen reorganisatorischen Arbeiten, die vom Vorstande ausgingen und von Scharfe (Leipzig) und Kubaseck (Hamburg) aufs eifrigste unterstützt wurden, verlief das Jahr 1907, und am 18. Januar 1908, nach zehnjährigem Bestehen der D. S. B. f. A., wurde im Rathause zu Berlin die Umänderung der Verfassung vollzogen. Die lose Organisation als Aufsichtsbehörde wurde in eine feste Bundesorganisation umgestaltet, und die Deutsche Sport-Behörde setzte sich von diesem Tage an aus den ihre Funktionen ausübenden Landesverbänden zusammen. War bis dahin die finanzielle Basis der D. S. B. f. A. durch Abgaben erzielt, die der Veranstalter eines jeden Meetings zu leisten hatte, so wurden von nun an die Verbände zu einer Kopfsteuer verpflichtet, die von Jahr zu Jahr dem Etat entsprechend festgesetzt wird. Mit dieser Jubiläumstagung trat Georg Demmler nach zehnjähriger Tätigkeit vom Amte als erster Vorsitzender zurück und wurde in Anerkennung seiner Verdienste zum Ehrenmitgliede ernannt. Die Leitung übernahm nunmehr Carl Diem, der bislang das Amt des ersten Schriftführers verwaltet hatte. Auch unter seiner Hand setzte sich das Blühen und Aufstreben des athletischen Sports in Deutschland fort. Die neue Verwaltungsform lebte sich ein. Versuche, die hochstrebende Athletik in einen anderen Sportverband zu übernehmen, wurden leicht zurückgewiesen, und heute steht die Deutsche Sport-Behörde für Athletik als machtvoller Bund da, dem 740 Vereine mit 57 706 Mitgliedern angehören (Bestand am 1. Januar 1910). Sie setzt sich aus 7 Landesverbänden zusammen: 1. Baltischer Rasensport-Verband. 2. Norddeutscher Fußball-Verband. 3. Verband Berliner Athletik-Vereine. 4. Westdeutscher Spiel-Verband. 5. Verband Mitteldeutscher Ballspiel-Vereine. 6. Süddeutscher Verband für Leichtathletik. 7. Südostdeutscher Fußball-Verband.

Die Verwaltung wird heute bereits in einer Geschäftsstelle von einem angestellten Sekretär geführt. Der Vorstand hat seinen Sitz in Berlin. Von denen, die in neuerer Zeit ihre Arbeitskraft in den Dienst der Sache stellten,

seien neben J. K. Roth (Frankfurt) erwähnt: Albert Wamser (Frankfurt), Mehlkopf (Duisburg), Runge (Braunschweig), Burger, Langermann, Weidner (Berlin).

2. Der gesundheitliche Wert der Athletik.

Jede körperliche Übung, vernünftig betrieben, ist von Wert; von besonderer Bedeutung sind jedoch diejenigen Arten des Sports, deren Endzweck es ist, den Körper zu Höchstleistungen zu befähigen. Es ist eine edle Aufgabe, die uns von der Natur verliehenen körperlichen Fähigkeiten bis zu ihrer höchsten Vollkommenheit auszubilden. Ein starkes, veredeltes Menschengeschlecht würde heranwachsen, wenn die intelligente Leibesucht heute so allgemein werden würde, wie es das Kneipenlaufen leider ist. Besonders die verschiedenen Arten der Leichtathletik verdienen die weitestgehende Unterstützung. Sie werden in freier Luft betrieben, halten also fürs erste einmal den Jüngling, der tagsüber in der dumpfen Kontorstube sitzt, von der Kneipe fern. Sodann gewöhnen sie ihn, wenn er es mit seinem Sport ernst meint, an eine regelmäßige Lebensweise, in der alle Ausschweifungen verpönt sind; sie kräftigen Muskeln, Herz und Lunge und machen den fleißigen Jünger zu einem gesunden, arbeits- und lebensfreudigen Menschen.

Aber mit dem rein Körperlichen ist der Gewinn, den wir aus der Pflege dieser Sportzweige ziehen, noch keineswegs erschöpft. Wir haben auch nach der moralischen Seite hin schätzenswerten Nutzen vom Sport. Wer ein guter Springer, ein guter Läufer ist oder in der Pflege der Athletik hervorragende Körperkräfte gewonnen hat, wird sich in dem Gefühl, anderen Menschen überlegen zu sein, ein nützliches Selbstbewußtsein aneignen, eine würdige Männlichkeit. Der Sport hat ihn daran gewöhnt, sich an Aufgaben heranzuwagen, die vielen anderen zu schwer oder gar unlösbar erscheinen; so wird er dann auch im Leben nicht vor Aufgaben zurückschrecken, deren Lösung nur möglich ist, wenn

man sein ganzes Selbst einsetzt. Nur der körperlich und geistig sich in gleicher Weise voll Betätigende wird sich ganz ausleben. Wer seinen Körper verkümmern, seine körperlichen Anlagen brachliegen läßt, wird vieles Köstliche entbehren, was die Pflege der Leibesübungen uns genießen läßt.



Emil Welz, deutscher Meister
im Diskuswerfen 1908 und 1909.

Bei den alten Griechen wurden jene Menschen, die körperlich und geistig gleich Hervorragendes leisteten, fast Göttern ähnlich erachtet. Die Bedeutung der Körperübungen in jener Zeit zurückzugewinnen, hieße der Entwicklung des Menschentums neue Perspektiven eröffnen!

Allerdings ist die Pflege des Sports, welche Gestalt er auch haben mag, heute noch lange nicht so allgemein, wie man es in einer Zeit der Aufklärung wünschen möchte. Vor allem läßt die Beteiligung der Schuljugend an den sportlichen Übungen noch viel zu wünschen übrig. Nicht überall jedoch. Im ganzen Reiche findet man Lehranstalten, an denen in umfangreicher Weise Sport getrieben wird und

deren Leiter die Pflege des Sports in jeder Weise auf das tatkräftigste unterstützen. Sie gestatten sogar die Teilnahme ihrer Zöglinge an sportlichen Wettkämpfen in der Öffentlichkeit, weil sie wissen, daß ohne solche die Freude und der Ehrgeiz der Jugend an den eigenen Leistungen keine Nahrung finden. Und schlechte Erfahrungen hat wohl noch kein Schulmann in dieser Beziehung gemacht. Die Schüler beginnen, durch den Wettkampf angespornt, ihren Körper und seine Fähigkeiten zu üben und erreichen

auf diese Weise eine physische Kräftigung, die sie ohne den Sport und seine anregenden Wirkungen nie erlangt hätten.

Leider findet man ja auch Schulmänner, die sich dem Fortschritt der neueren Zeit, soweit er den Sport angeht, noch streng verschließen, ja, ihren Schülern die Teilnahme an sportlichen Wettkämpfen streng untersagen. Dies würde nur dann zu billigen sein, wenn in diesen Fällen nicht die Gewähr vorliegt, daß die Durchführung der in Frage kommenden Übungen und Wettkämpfe auch wirklich in den Händen erfahrener Leute liegt. Denn nur dann, wenn die Jugend sachlich und moralisch dierichtige Unterweisung und Führung findet, kann man ihrer Teilnahme am Sport das Wort reden. Dazu gehört, daß sie zur Enthaltbarkeit vom Trinken und Rauchen angehalten wird, daß ihr von der Schule unkontrollierter Lebenswandel sich in den Grenzen bewegt, die eben eingehalten werden müssen, wenn jemand als wirklicher Sportsmann im Sport etwas leisten will.



A. Hoffmann, Inhaber des deutschen Weitsprung-Rekords.

Und den Ehrentitel „Sportsmann“ verdient nur der, der auch moralisch auf der hohen Stufe steht, die er in rein körperlicher Hinsicht unter vielen Mühen erklimmen hat. Ein Weltmeister, der uns nicht auch als Mensch imponiert,



würde sich unter den wahren Sportsleuten kaum besonderer Achtung erfreuen.

Die Athletik, oder der Sport überhaupt, sollte also stets unter dem Gesichtspunkt betrieben werden, daß die moralische Schulung des Menschen mit der körperlichen gleichen Schritt halten muß. Nur dann kann der Sport seine segensreichen Wirkungen voll entfalten.

Man kann es mit Genugtuung konstatieren, daß es heute schon an sportlichen Vereinigungen nicht mehr fehlt, in denen diese Gesichtspunkte strenge Beachtung und Befolgung finden. Das letzte Jahrzehnt hat in dieser Hinsicht in den Anschauungen des herangewachsenen Geschlechts große und erfreuliche Umwälzungen hervorgerufen. Daß wir in noch einmal zehn oder zwanzig Jahren noch erheblich weitere Fortschritte gemacht haben werden, darüber kann heute nicht mehr der geringste Zweifel bestehen. Das kommende Geschlecht wird den Sport nicht mehr als einen Luxus, sondern als eine Notwendigkeit ansehen, ohne die auch weitere geistige Fortschritte nicht erreicht werden können, denn der Sport ist für den geistig arbeitenden Menschen ein Jungborn, aus dem er immer wieder neue Spannkraft, neue Freude an seiner Arbeit schöpft.

3. Die Arten der Leichtathletik.

Der Ausdruck „Leichtathletik“ ist neueren Ursprungs und wurde — wenn ich nicht irre — zuerst in Österreich gebraucht. Was wir heute mit „leichte Athletik“ bezeichnen oder auch nur kurz mit „Athletik“, nannten wir früher „athletische Sports“, und zwar nach den englischen Athletic Sports. Hierunter versteht man nach englischer Auffassung: Laufen, Gehen, Springen, Kugelstoßen, Gewicht-, Diskus- und Hammerwerfen. In Deutschland sind diese Grenzen etwas weiter gezogen; neben den obengenannten Übungen hat die Deutsche Sport-Behörde für Athletik, die sich die Förderung und

Beaufsichtigung der Leichtathletik in Deutschland zur Aufgabe gemacht hat, auch noch Tauziehen, Ger-, Cricketball- und Schleuderball-Werfen, Steinstoßen, Fußballweitstoßen und den griechisch-römischen Ringkampf in ihr Programm aufgenommen, um das Feld der Anhänger des athletischen Sports zu erweitern. Der Gegensatz der Leichtathletik ist die Schwerathletik, zu der man das Gewichtheben resp. alle Übungen mit Gewichten oder Hanteln und gewöhnlich auch den Ringkampf rechnet.

Von den oben angeführten Arten der Leichtathletik haben die wichtigsten in diesem Buche Berücksichtigung gefunden. Raum-mangel einerseits, zu geringe Wichtigkeit andererseits haben mich davon abgehalten, Übungen wie Tauziehen, Ger-, Cricketball- und Schleuderballwerfen, Steinstoßen und Fußballweitstoßen zu besichtigen. Dies sind

fast durchweg rein turnerische Übungen, die nur selten um ihrer selbst willen sportlich gepflegt, sondern meist nur nebenbei betrieben werden. Den Ringkampf eingehender zu berücksichtigen, dazu lag keine Veranlassung vor, weil auf diesem Gebiete eine umfangreiche und gute Literatur existiert, und



Karl Weitling, deutscher Meister
im Hürdenlaufen 1908.

eine kurze Schilderung des Ringkampfes, der eine ausgebildete Kunst ist, keinen Zweck gehabt hätte.

4. Training und Diät.

Der wichtigste Punkt in der gesamten Pflege der Athletik ist zweifellos die Frage, auf welche Weise man den Körper am zweckmäßigsten auf die von ihm geforderten Leistungen vorbereitet. Diese Vorbereitung, die man mit dem englischen Ausdruck „Training“ bezeichnet, soll die Leistungsfähigkeit des Körpers erhöhen, ohne ihn gesundheitlichen Schäden auszusetzen. Das Training ist demnach das A und O der ganzen Athletik.

Betrachten wir den Sport im allgemeinen, den athletischen im besonderen, von einem höheren Gesichtspunkt, so erscheint uns als sein Hauptzweck nicht etwa die Erzielung von Höchstleistungen und Rekords, sondern die Erlangung eines gesunden, starken und leistungsfähigen Körpers. Es muß also das Leitmotiv jedes aktiven Athleten sein, niemals eine Erhöhung der Leistungsfähigkeit auf Kosten der Gesundheit und des Körpers anzustreben. Wer dies tut, handelt unvernünftig gegen sich selbst.

Eine der Hauptbedingungen der Sportpflege muß sein, daß man nie untrainiert an einem ernstesten, alle Kräfte in Anspruch nehmenden Wettkampf teilnimmt. Schwere Schädigungen des Organismus, Herz- und Magenkrankheiten, Erkrankungen der Lunge könnten die Folge davon sein. Wer dagegen vernünftig und regelmäßig trainiert, wird bald mit Lust die gesteigerte Leistungsfähigkeit des gesamten Körpers verspüren.

Als Prinzipien des Trainings möchte ich bezeichnen, nicht in einem Alter von weniger als 17, resp. mehr als 30 Jahren ein ernstes Training zu betreiben. Im ersteren Falle ist der Körper meist noch zu unentwickelt, um die



Wilhelm Schmidt, Nürnberg,
Gewinner der Meisterschaft von Deutschland 1909 im Gehen
über 100 km.

gesteigerten Anforderungen des Trainings ohne Schaden zu ertragen, andernfalls ist der Körper mit 30 Jahren nicht mehr spannkraftig genug, um in einem Sport wie der athletische mit der Jugend zu wetteifern. Wohlbemerkt, ich spreche hier lediglich vom Laufen, Gehen und Springen, die bekanntlich eine besondere Elastizität und Kraft erfordern, und ich weiß aus eigener Erfahrung, daß ein 30jähriger Mann im Schnellauf z. B. nie mehr den Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit zu erreichen vermag. Da versagen bereits Herz und Muskeln. Anders ist dies in anderen Sportzweigen; ich kenne Ruderer, Ringer und Fechter, die noch mit 40 Jahren erfolgreich um Meisterschaften konkurrierten. Ein interessantes Beispiel ist in dieser Beziehung die sportliche Laufbahn des englischen Meisterruders H. T. Blackstaffe, des Siegers im Einerrennen auf der Olympia-Regatta im Jahre 1908 auf der Themse. Blackstaffe ist ohne Zweifel der erfolgreichste Ruderer unserer Zeit, und seine Erfolge sind auch in der Vergangenheit von keinem anderen Ruderer übertroffen worden. Blackstaffe ist zwar mehrmals von anderen berühmten Rudern geschlagen worden, er hat in seiner langen Laufbahn aber so viel Ausdauer und Entschlossenheit gezeigt, daß er als eine fast einzig dastehende Persönlichkeit im Sport betrachtet werden muß. Als Blackstaffe seinen Olympischen Sieg errang, stand er bereits im 41. Lebensjahre, also in einem Alter, in dem andere Leute als behäbige Familienväter schon lange auf die Zeit ihrer sportlichen Erfolge zurückblicken.

Die hervorragendsten Leistungen Blackstaffes sind seine Siege im London Cup 1897, 1899, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905, 1908, in der Meisterschaft der Niederlande 1899, im Internationalen Einerrennen zu Amsterdam 1908, in den Wingfield Sculls 1897, 1901, 1905, 1906, 1908, in den Diamond Sculls, dem bedeutendsten Einerrennen der Welt, im Jahre 1906 und schließlich, wie schon erwähnt, in der Internationalen Einer-Meisterschaft bei der Olympia-Regatta in Henley 1908.



Albert Spieß,
Meister des Norddeutschen Fußball-Verbandes über 400 m.

Auch viele hervorragende Radfahrer haben im gereiften Mannesalter noch Bemerkenswertes geleistet und den Beweis dafür erbracht, daß ein von Jugend auf geübter Körper auch in späteren Jahren noch tüchtige sportliche Leistungen zu vollbringen vermag. Die unerläßliche Voraussetzung hierfür ist allerdings, daß der Betreffende stets eine streng sportliche Lebensweise innegehalten und ein gewissenhaftes Training durchgeführt hat.

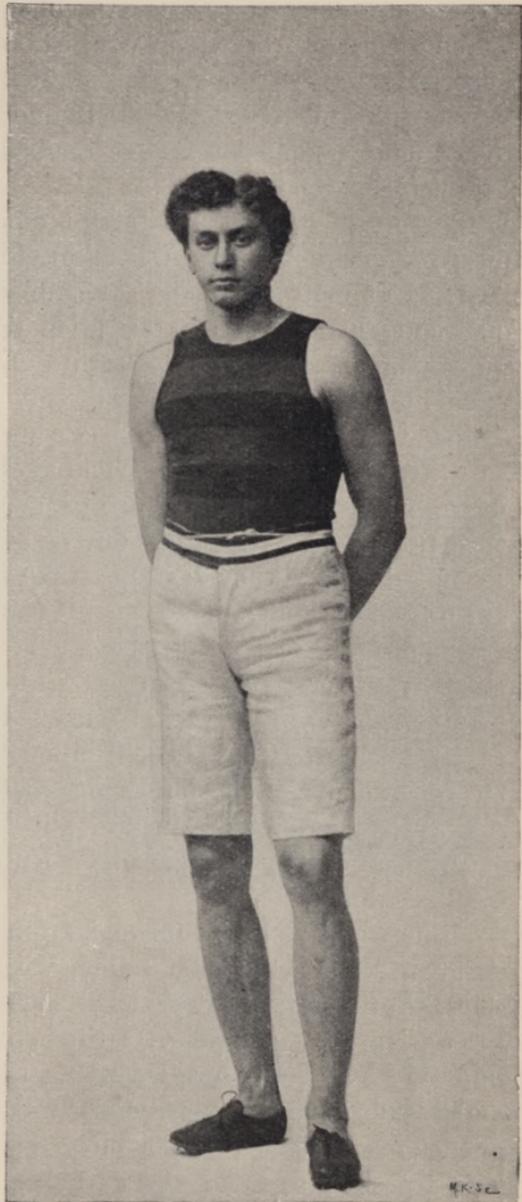
Doch kehren wir zu unserem eigentlichen Thema zurück. Das Laufen ist eine der anstrengendsten Leibesübungen, und es gibt kaum eine erschöpfendere Leistung als ein schnell, mit Aufbietung aller Kräfte gelaufenes 400 m-Rennen. Bis auf den letzten Atemzug kann sich hier ein energischer Läufer auspumpen, ohne, wenn er trainiert ist, den geringsten Schaden zu nehmen.

Die Frage, wie man trainieren, wie man seine „Arbeit“ — *sit venia verbo* — einteilen soll, ist in Kürze beantwortet. Man beginnt mit wenigem und steigert die an den Körper gestellten Anforderungen allmählich; nie aber erschöpfe man sich im Training. Ich komme bei der Besprechung der einzelnen athletischen Übungen näher auf diesen Punkt zurück. Jede äußerste Anstrengung nimmt uns einen gewissen Teil unserer Kraft, der wieder ergänzt werden muß; das Training soll unsere Kraft vermehren, nicht aber sie verringern.

Die speziellen Ziele des Trainings sollen sein, die in Betracht kommenden Muskeln für den besonderen Zweck auszubilden, sowie die Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge zu erhöhen. Ersteres erreicht man durch ein nach bestimmten Gesichtspunkten aufgestelltes Übungspensum (siehe die einzelnen Wettübungen), letzteres durch Dauerläufe. Herz und Lunge des gewöhnlichen Menschen sind nicht auf besonders große Arbeitsleistungen vorbereitet und würden bald versagen, wollte man ihnen plötzlich einen Schnelllauf über 200 m zumuten. Da sind tägliche gemächliche Dauerläufe, die man im Anfang des Trainings unternimmt, ein vorzügliches Übungsmittel. Man bekleide den Oberkörper

mit einem Trikot und einem warmen Sweater und laufe nun einige Kilometer, bis der Körper stark zu schwitzen beginnt. Sobald man ein Unbehagen verspürt, oder Herz und Lunge zu ermatten beginnen, höre man auf. Besonders in den ersten Tagen des Trainings hat man Vorsicht zu beobachten, zumal der Eifer im Anfang leicht zu Übertreibungen verlockt. In der Beschränkung zeigt sich der Meister auch hier, und man sehe stets darauf, alle Kraftproben fürs erste zu vermeiden und die Arbeit erst mit der steigenden Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Nach dem Dauerlauf, wie überhaupt nach jedem Training,



Der Deutsch-Amerikaner A. C. Kränzlein,
im Jahre 1900 der beste Hürdenläufer
der Welt.

reibe man den Körper energisch mit Wasser ab. Dies ist empfehlenswert erstens vom Standpunkt der Reinlichkeit, sodann von dem der Gesundheit aus; die Haut muß von dem ihr anhaltenden Schweiß und Staub befreit werden, und dann erfrischt das Wasser die Nerven in angenehmster Weise. Man warte jedoch mit der Abreibung, bis der vom Lauf erhitzte Körper sich beruhigt hat, und hülle sich zu diesem Zwecke nach der Übung in eine warme Decke. Am besten legt man sich einige Augenblicke auf eine Matratze oder eine Feldbettstelle, die ja in den meisten Trainingquartieren zur Verfügung steht. Diese einige Minuten währende Erholungspause, während der der gesamte Organismus wieder in den Zustand seiner normalen Tätigkeit zurücktritt, ist von großer Wichtigkeit. Zum Waschen benütze man kaltes, jedoch etwas temperiertes Wasser, vermeide es aber, ein Brausebad zu nehmen, da ein solches das Nervensystem unter Umständen nicht gerade günstig beeinflußt. Nach dem Abreiben frottiere man den ganzen Körper, bis sich eine angenehme Wärme einstellt. Von sogenannten „Einreibungen“, „Fluids“, „Anti-Stiff“, „Embrocation“ usw. halte ich nicht viel; es ist leichter, einer Muskelsteifheit vorzubeugen, als sie zu beseitigen. Immerhin kann mäßiges Einreiben eines schmerzenden, steifen Muskels mit Franzbranntwein oder „Embrocation“ nicht schaden. Ruhe ist jedenfalls das beste Heilmittel.

Eine wichtige Frage für den Trainierenden ist die, wann er üben soll. Selbstverständlich wird hier in erster Linie sein Beruf maßgebend sein. Die meisten jungen Leute, die bei uns in Deutschland Athletik betreiben, sind Kaufleute und den Tag über im Geschäft. Ihnen wird also nichts anderes übrigbleiben, als abends zu trainieren. Ein Training am frühen Morgen rate ich ihnen nicht. Lieber mögen sie sich ausschlafen; auch abends haben sie wohl noch genug körperliche Spannkraft, um ihr Training mit Nutzen zu absolvieren. Wer tagsüber Zeit hat, trainiert am besten zwischen 5 und 7 Uhr. Er hat dann die Mittagsmahlzeit

verdaut und kann nach dem Training bald wieder eine kräftige Mahlzeit zu sich nehmen.

Die Ernährung spielt überhaupt beim Training eine wichtige Rolle, obwohl letztere auch vielfach überschätzt worden ist. In zahlreichen Büchern, in denen Ratschläge



Von den Olympischen Spielen in St. Louis 1904.
Joh. Runge gewinnt das 880 Yards-Handikap als Malmann
in 1 Minute 58 $\frac{2}{3}$ Sek.

bezüglich des Trainings gegeben werden, wird gerade hinsichtlich der Ernährung gewaltig übertrieben. Auf Grund zehnjähriger Erfahrung empfehle ich folgendes: Man ändere die Art seiner Ernährung nur insofern, daß man schwer verdauliche, fette und sehr pikante Speisen vermeidet; sonst lebe man wie gewöhnlich und esse, worauf man Appetit hat. Gerade wenn man plötzlich ganz neue Gesichtspunkte für seine Ernährung aufstellt und z. B. sehr viel Fleisch

zu essen beginnt, in der Erwartung, dadurch besonders stark und leistungsfähig zu werden, läuft man Gefahr, in den gefürchteten Zustand des Übertrainiertseins zu geraten. Die Hauptsache ist nicht, dem Körper auf einmal besonders viele und nahrhafte Nahrungsmittel zuzuführen, sondern vielmehr, die genossene Nahrung gut zu verdauen und zu verbrauchen. Wer daran gewöhnt ist, wenig Fleisch, aber viel Gemüse und Obst zu essen, würde eine plötzliche erhebliche Vermehrung der Fleischzufuhr und eine Verringerung auf der anderen Seite gar nicht vertragen.

In Betracht ist auch zu ziehen, daß die meisten Trainierenden abhängig sind und im Hause ihrer Eltern leben, wo sie sich den Gebräuchen der Familie zu fügen haben und essen müssen, was auf den Tisch kommt.

Einen guten Rat noch zum Schluß. Man vermeide im Essen jedes Übermaß und Sorge für eine gute Verdauung. Denn es kommt weniger darauf an, was und wieviel wir essen, sondern darauf, wieviel wir verdauen. Wer an tragem Stuhlgang leidet, einem typischen Übel unserer Zeit, der versuche, diesem Übel durch zweckmäßige Diät abzuhelpfen. Zu diesem Zwecke esse er hartes, nicht zu frisches Brot (Schrotbrot, Simonsbrot, Kommißbrot, Hamburger Schwarzbrot), das auch zugleich eine gute kräftige Nahrung darstellt. Er vermindere die Fleischration in seiner Nahrung und esse mehr Obst und Gemüse. Sehr gute Wirkung bei schlechtem Stuhlgang hat ein am frühen Morgen kurz vor dem ersten Frühstück getrunkenes Glas heißen Wassers. Das ist jedenfalls besser als die meisten im Handel befindlichen chemischen Präparate zur Beeinflussung des Stuhlganges, bzw. der Verdauung, von denen das sogenannte Califig (ein Präparat aus Feigen) und das Laxin (aus Fruchtsäften hergestellt) noch am besten sein mögen. Auch das alte Universalmittel Rizinusöl ist unschädlich; es greift den Darm nicht an und hat eine starke Wirkung.

In das Gebiet der Ernährung, der Diät, gehört auch noch der Tabak- und Alkoholgenuß. Es gibt viele Athleten, die in dieser Hinsicht sehr tolerant denken. Sie

meinen, daß eine oder zwei Zigarren oder Zigaretten am Tage ihnen ebensowenig schaden wie ein oder mehrere Glas Bier oder ein gelegentlicher Schnaps. Jeder, der Athletiksport betreibt, also die Absicht hat, entweder seinen Körper zu den höchsten Leistungen zu erziehen oder — sehen wir von diesem idealen Gesichtspunkte ab — auf künftige anstrengende Wettkämpfe vorzubereiten, hat seinem eigenen Körper gegenüber die unbedingte Pflicht, sich vor jeder Schwächung seiner Kräfte zu bewahren. Eine solche Schwächung der Kräfte bedeutet aber der Genuß von Zigarren und von Alkohol, in welcher Form es auch sei. Wer dies bestreitet, spricht eine Unwahrheit aus, die nicht nur für ihn, sondern auch für viele Tausende heranreifender Sportjünger unabsehbaren Schaden bedeutet. Wer so willensschwach ist, daß er die genannten



Wide (Stockholm),
Schwedens bester Streckenläufer.

Reizmittel — und weiter sind sie nichts — nicht entbehren kann, der sollte lieber gar keinen Sport treiben, denn dann wird er auch nie Erfolge erzielen. Tabak und Alkohol greifen das Herz an und schwächen es, und das Herz ist für den Sporttreibenden eine viel wichtigere Kraftquelle als der Muskel. Riesenstarke, muskulöse Athleten versagen häufig bei einer Anstrengung, die ein weniger starker Mann, der aber über ein gesundes, ungeschwächtes Herz verfügt, bewältigt. Alle Muskelkraft nützt nichts, wenn das Herz nicht die erforderlichen Kräfte spendet, denn der Muskel wird ja erst vom Herzen befähigt, sein Können zu entfalten. Ein Athlet, der weder an Tabak, noch an Alkoholgenuß gewöhnt ist oder sich dessen entwöhnt hat, wird auch gar kein Verlangen nach diesen Stimulantien haben. Daher erprobe man seine Willenskraft und entsage beidem. Auch die für den Läufer so überaus wichtigen Atmungsorgane und die Bronchien werden durch den Tabaksgenuß ungünstig beeinflußt, und zwar nicht durch den Nikotin, sondern durch die sich beim Rauchen entwickelnden Verbrennungstoffe. Jeder Trainer sollte daher seinen Zöglingen, sofern er genügenden Einfluß über sie hat — was ja leider nicht immer der Fall ist — den Tabak- und Alkoholgenuß strengstens untersagen.

Übrigens ist es auch von erheblicher moralischer Wirkung, wenn ein Sporttreibender sich des Rauchens und Trinkens enthält. Er hat, wenn er dies tut, das stärkende Bewußtsein, alles getan zu haben, was dazu dienen kann, sein Können zu erhöhen und seine Körperkraft zu vermehren. Und dieses Bewußtsein gibt ihm ein Übergewicht über alle diejenigen, die es mit ihrem sportlichen Training weniger ernst nehmen als er.

5. Das Laufen über kurze Strecken (100—400 m).

Eine amerikanische Monatsschrift veröffentlichte einst einen illustrierten Aufsatz über die Ermüdung des Athleten, des Läufers, wie sie sich auf seinem Gesicht zu erkennen gibt.



Momentbild aus einem 100 Meter-Laufen.
(Der dritte Läufer von links ist Weltmeister Walker.)

Der genaue Titel war: „Breathlessness, the progress of Fatigue as seen in the face“.

Die Bilder, die diesen Artikel begleiteten, waren überaus interessant; sie zeigten, wie sich das Antlitz des Wettkämpfers unter dem Eindruck der äußersten Kraftleistung verzerrt und oft den Ausdruck des Schmerzes und der Pein annimmt. Am deutlichsten trugen diesen charakteristischen Stempel die abgebildeten Gesichter der Schnellläufer. Daraus zog der Verfasser des Artikels den Schluß, daß die körperliche Anstrengung, die Kraftaufwendung beim Laufen über kurze Strecken am bedeutendsten ist.

Und so ist es in der Tat. Während ein Streckenläufer von Anfang an mit seinen Kräften überlegend haushalten kann und nur dann alles aus sich herausnimmt, wenn die Gegner ihn dazu zwingen, muß der Schnellläufer, der Sprinter, fast jedesmal, wenn er ein Rennen bestreitet, seine volle Kraft einsetzen. So muß er Rennen von 50—200 m, wenn er nicht gerade ganz ungefährliche Konkurrenz hat, meist in voller Schnelligkeit durchlaufen, da bei diesen Distanzen schon Bruchteile einer Sekunde eine wesentliche Rolle spielen.

Wir sehen also, daß zum Schnellauf eine gewisse Kraft gehört, und meist werden wir auch finden, daß der Sprinter einen kräftigen, gut durchgebildeten, oft sogar ausgesprochen athletischen Körperbau besitzt, während man unter den Anhängern des Streckenlaufes häufig Gestalten findet, die alles andere denn kräftig sind, oft sogar den Eindruck der Schwächlichkeit erwecken.

Der Sprinter muß kräftig sein; er soll eine gut entwickelte Brust- und Armmuskulatur haben und am besten etwas über Mittelgröße sein. Allerdings habe ich auch schon oft vorzügliche Sprinter gesehen, die von sehr kleinem Wuchs waren; so z. B. ist der mehrjährige Meistersprinter Ungarns, Hellmich, von sehr kleiner Statur, und doch war er zeitweise dem um fast einen Kopf größeren Schubert und vielen anderen überlegen. (Siehe den Nachtrag zu diesem Kapitel. Der Verf.)



Hanns Braun-München siegt in überlegener Weise im 400 Meter-Lauf.

Das Training des Sprinters wird sich also in erster Linie darum drehen, Kraft zu erwerben, und zwar nicht nur die Beine zu kräftigen, sondern auch den Oberkörper. Sodann ist das Üben des Startes, der ja bekanntlich bei allen kurzen Läufen eine große Rolle spielt, überaus wichtig.

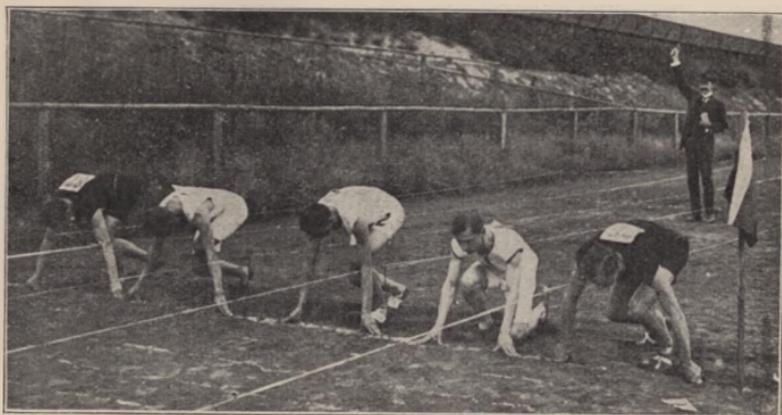
Für den Sprinter gelten zunächst die allgemeinen Regeln, die ich in dem Kapitel „Training“ aufgestellt habe. Er muß den Körper durch Dauerläufe von überflüssigen Fettmengen befreien und Herz und Lunge widerstands- und leistungsfähig machen.

Anfang April sollte er mit dem Training beginnen und zunächst dreimal in der Woche seine Dauerläufe machen,

unter genauer Befolgung der Winke, die ich bei Besprechung des allgemeinen Trainings gegeben habe. Nach etwa drei Wochen wird er sich kräftig genug fühlen, an ernstere Aufgaben heranzugehen. Ich rate ihm, nun zunächst an jedem Trainingsabend ganz kurze Strecken — etwa 30—40 m — zu laufen, die sich ganz vortrefflich mit Startübungen verbinden lassen. Als Starter diene ihm ein Freund, dem es jedoch nicht dringend genug empfohlen werden kann, genau darauf zu achten, daß der Start regelrecht vor sich geht. Wer sich im Training einen fehlerhaften Start angewöhnt, gewöhnt ihn sich später nicht so leicht wieder ab.

Die Arten des Startes, die man bei Wettläufen beobachten kann, sind überaus zahlreich. Der beste Start, den auch ich allen Sprintern zur Übung und Anwendung empfehle, ist der niedrige Start, den die Amerikaner zuerst anwandten, und der mit der Bezeichnung „crouching“- oder „hand-spring“-Start belegt wird. Bei dieser Startmethode läßt sich der Läufer, mit dem linken Fuße ca. 10—20 cm hinter der Ablaufflinie, mit dem anderen weitere 25 cm zurückstehend, halb in die Knie nieder, beugt den Oberkörper weit nach vorn und stützt sich mit den Fingerspitzen auf die Ablaufflinie. Die Amerikaner, die ich gelegentlich der Olympischen Spiele in Athen und London sah, gruben mit den Händen hinter der Startlinie zwei kleine Höhlungen in die Erde und setzten ihre Füße dahinein, um beim Ablauf einen festeren Halt zu haben.

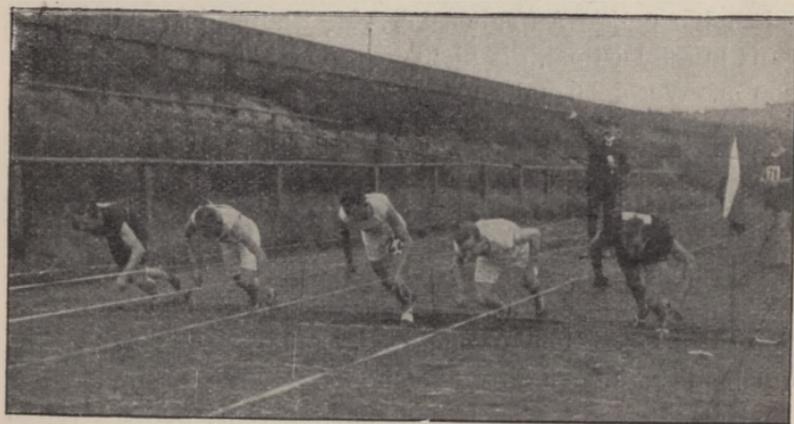
Bei diesem Start gleicht der Läufer dem zum Sprunge niedergekauerten Tiger. Wie dieser plötzlich empor- und auf sein Opfer springt, so schnellt sich der Läufer beim Fallen des Startschusses in die Höhe, gleichsam mit der Elastizität einer Feder; der Oberkörper wird mit gewaltigem Rucke hochgerissen, das hintere Bein fliegt nach vorn. Dies ist zugleich die Bewegung zum ersten Schritte, und ehe die anderen Läufer sich aus der sonst vielfach üblichen starren Stellung emporgerafft haben, ist man meist schon in vollem Laufe. Es gehört allerdings viel Übung dazu, um diesen Start vollkommen zu erlernen, beherrscht man ihn aber erst



Vor dem Schuß.

Start zur 100 m-Meisterschaft von Deutschland (1908).

Wagner, Lindemann (III.), Ewald, Hoffmann (I.), Kohlmeier (II.).



Nach dem Schuß.

einmal, so hat man schon dadurch allein einen großen Vorteil vor jedem anderen Läufer.

Eine andere Startmethode wird auf der umstehenden Illustration dargestellt. Sie ist jedoch mehr eigenartig als empfehlenswert.

Wenn ich oben geraten habe, das eigentliche Sprint-Training mit dem Laufen kurzer Distanzen zu beginnen, so

ging ich dabei von dem Gesichtspunkte aus, daß auch der Sprinter mit seinen Kräften sehr haushälterisch umgehen muß. Vornehmlich im Beginn des Trainings fühlt man sich häufig besonders kräftig oder glaubt, durch überaus fleißiges und vieles Laufen dem Körper zu nützen. Nichts ist verkehrter als diese Anschauung. Eine einzige Überanstrengung kann den Unvorsichtigen um 14 Tage in seinem Training zurückbringen. Oft überschätzt der Läufer seine Kräfte im Anfang des Trainings; er denkt: „Heute wirst du mal sehen, was du schon kannst.“

Gesagt, getan! Er läuft 200 m in schnellem Tempo, vielleicht um die Wette mit einem Klubkameraden, und die Folge davon sind starkes Unbehagen, Übelkeit, oft Erbrechen und eine mehrere Tage anhaltende Unlust zu weiterem Training.

Man bereite also den Körper nur allmählich auf die seiner harrenden Aufgaben vor. Man laufe lieber öfter eine ganz kurze Distanz, die nicht anstrengt, als einmal 100 oder 200 m. Wer 5—6 mal an einem Abend 40 m mit Startübung gelaufen ist, kann, wenn er noch ein weiteres tun will, noch einige Runden langsamen Dauerlaufes daran anschließen. Aber immer auf den Zehenspitzen, nie auf der ganzen Sohle! In letzterem Falle würde der Lauf plump werden, und man würde Muskelgruppen anstrengen, die gar nicht entwickelt werden sollen. Die Muskeln der Wade und die an der unteren Seite des Oberschenkels liegenden Muskelgruppen sind es, die beim Laufen hauptsächlich in Aktion treten.

Hat der Läufer nach dem oben beschriebenen System einige Wochen trainiert, so kann er damit beginnen, die Übungsdistanz zu verlängern. Meistens wird ein Sprinter ja nicht nur 100 m laufen, sondern auch 200 m. Für die erstere Distanz wird ihn ein sorgfältiges Training nach obigem Muster bald in Form bringen; das Laufen der kurzen Strecken wird ihm genügende Kraft geben, um ein 100 m-Rennen durchzustehen. Mit der 200 m-Strecke ist es aber nun schon eine andere Sache, da sie nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Stehvermögen verlangt. Erstere erwirbt man

sich, indem man nach wie vor die kurzen Strecken bis zu 50 m in größter Schnelligkeit läuft; um aber das nötige Stehvermögen zu bekommen, muß man schon weitere Strecken laufen. Am besten läuft man in Dreiviertel-Tempo — also



Ein heißer Endkampf:
Koblmev (56) schlägt den Amerikaner May (19) im 100 m-Lauf.

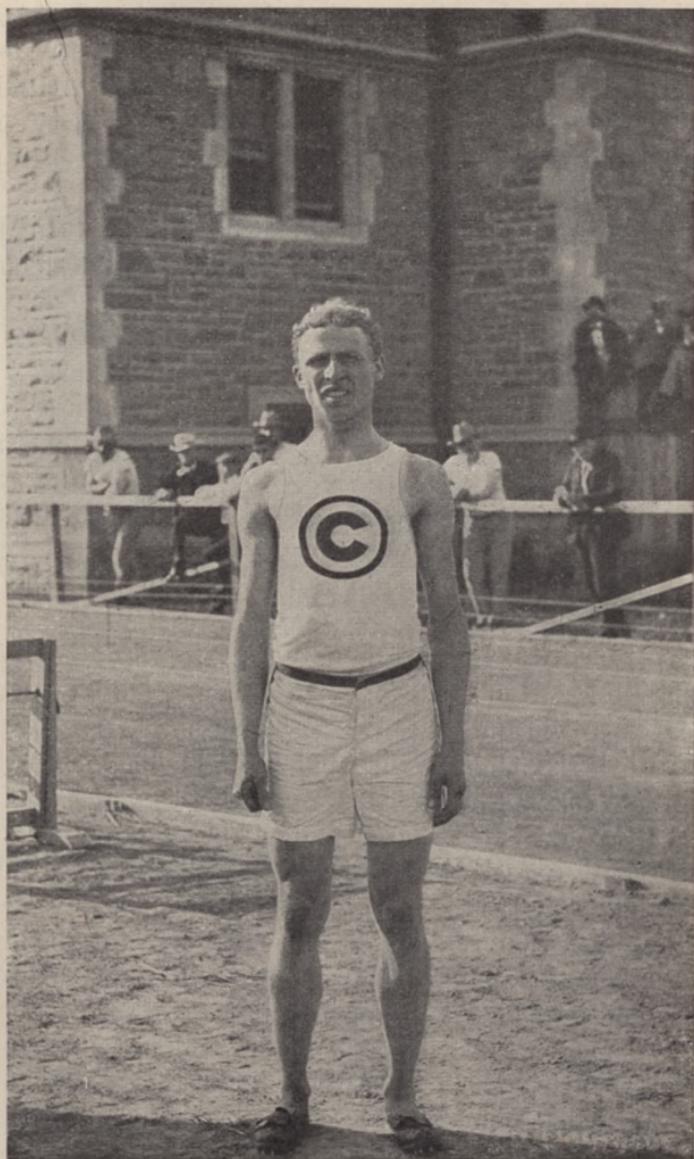
etwa in 30 Sekunden — über 200 m oder in 40 Sekunden über 250 m. Im Anfang kann man das Tempo auch noch mehr mäßigen, und zwar auf etwa 35 resp. 45 Sekunden.

Je nachdem nun die Schnelligkeit oder das Stehvermögen zu wünschen übrig läßt, kann man durch Bevorzugung der

kurzen (30—50 m) oder der längeren Laufstrecken (200 bis 250 m) sein Training ausgestalten.

Fast jeder Läufer von Ruf hat bekanntlich seine eigene Trainiermethode, ebenso fast jedes Athletiksport treibende Land. In Amerika wird anders trainiert als in England, hier anders als in Frankreich. Im allgemeinen haben wir in Deutschland uns bisher nach den englischen Trainingsgebräuchen gerichtet, da die Engländer ja auch unsere Lehrmeister im athletischen Sport gewesen sind. Da dürfte es gewiß interessieren, auch einmal die Regeln kennen zu lernen, die eine hervorragende amerikanische Autorität — Randolph Faries, Direktor für Körpererziehung an der Universität Pennsylvania und ehemaliger amerikanischer Meisterläufer — für das Sprint-Training aufstellt. Er schildert dieses folgendermaßen: „Der Athlet laufe die ersten drei Wochen täglich 2—300 Yards langsam, sagen wir in etwa $\frac{5}{8}$ Schnelligkeit. Auch versuche er ein dutzendmal zu starten, stets jedoch erst beim Knall der Pistole, so daß er sein Ohr daran gewöhnt, den Knall unmittelbar zu erfassen. In den nächsten drei Wochen verschärfe er seine Schnelligkeit auf $\frac{3}{4}$, setze die Startübungen fort und laufe dabei stets Distanzen von 20—60 Yards. In den folgenden drei Wochen erhöhe er die Schnelligkeit auf $\frac{7}{8}$ und laufe wiederholt 125 Yards. Darauf laufe er 3—6 mal 50 oder 60 Yards. Am Ende des Trainings übe er wieder den Start und laufe Strecken von 50—90 Yards. Will man ein Versuchsrennen laufen, so tue man dies zwei oder drei Tage vor dem Meeting, in dem man zu starten gedenkt. Den Tag vor letzterem ruhe man, wenn möglich, ganz aus. Gewöhnlich braucht man 3—4 Jahre dazu, um 100 Yards in schneller Zeit (also etwa 10 Sekunden) laufen zu lernen.“

Soweit Mr. Faries. Wie man sieht, sind diese Trainingsregeln weit schärfer und muten dem Läufer weit größere Anstrengungen zu als die von mir aufgestellten Vorschriften. Man muß dabei aber in Betracht ziehen, daß das Training in Amerika — Mr. Faries schrieb hauptsächlich für die Studenten — ein weit sorgfältigeres zu sein pflegt als bei



J. D. Lightbody-Chicago, deutscher Meister
im 800 und 1500 m-Lauf 1910.

uns. Der amerikanische Student lebt in den ersten Semestern häufig fast ganz dem Sport, wie bei uns die jungen Musensohne in den kleinen Universitätsstädten ihre ersten Semester in *dulci júbilo* verbringen. Der amerikanische Student genießt die vielen Vergünstigungen, die seine meist über große Mittel verfügende Universität ihm in hygienischer und sportlicher Beziehung kostenlos bietet, und steht unter der Obhut eines erfahrenen Trainers. Da ist es denn kein Wunder, daß er Leistungen erzielt, die bei uns vorläufig noch unerreichbar zu sein scheinen.

Ebenfalls zu den kurzen Distanzen zählt noch der Lauf über 400 m, der eigentlich die größten Anforderungen an den Läufer stellt. Ein guter 400 m-Läufer muß sehr schnell sein, eine große Zähigkeit und Energie besitzen und Rennerfahrung haben. Der Weltrekord für $402\frac{1}{4}$ m (440 Yards gerade Bahn) steht auf 47 Sekunden, geschaffen von dem Amerikaner M. W. Long, der dabei also viermal 100 m in noch nicht 12 Sekunden pro 100 m lief, eine ganz gewaltige Leistung! Unser deutscher 400 m-Rekord steht auf 49 Sekunden, gelaufen von Hanns Braun. Der Amateur-Weltrekord für 400 m steht auf $48\frac{2}{5}$ Sekunden, gelaufen von dem schottischen Meister Leutnant W. Halswell am 22. Juli 1908 gelegentlich der Olympischen Spiele in London (elliptische Bahn).

Ein hervorragender 400 m-Läufer wie Long muß geboren werden; eine derartige phänomenale Schnelligkeit kann durch Training nicht erzielt werden. Aber man kann gute Anlagen durch eifriges Training entwickeln. Mancher unserer guten Sprinter könnte, wenn er für mehrere Jahre ein englisches oder amerikanisches Training durchmachen würde, es soweit bringen, 400 m in 50 Sekunden zu laufen. Aber die meisten Läufer haben keine Ausdauer. Wenn sie es in einem oder zwei Jahren nicht zu befriedigenden Erfolgen bringen, werfen sie die Flinte ins Korn. Darin liegt meist die Ursache des Mißerfolges.

Wer für die 400 m-Strecke trainieren will, beginne langsam mit 200—300 m und laufe hin und wieder 50—60 m in

vollem Tempo. Nach drei Wochen mag er, wenn er sich frisch fühlt, seinem Pensum, das jedoch immer in nur $\frac{5}{8}$ -Schnelligkeit absolviert werden darf, täglich 10 m zulegen. Sobald er Steifheit oder Unlust verspürt, setze er aus, bis



Die Stafettenmannschaft des Berliner Sport-Clubs,
die auf dem Nationalen Meeting der Lübecker Sportvereinigung
am 2. Mai 1909 den Weltausstellungs-Wanderpreis errang.
(Frithjof, Lightbody, Buchhorn, Lüdtke.)

er sich wieder kräftig fühlt. Ruhetage sind überhaupt immer nützlich; sie geben Körper und Geist Gelegenheit, neue Spannkraft und Energie zu sammeln.

Man richte sein Training so ein, daß man die volle 400 m-Distanz etwa eine Woche vor dem Rennen erreicht hat. Das Abschneiden in dem Rennen wird dann zeigen, ob man in

dem zukünftigen Training seine Aufmerksamkeit mehr auf Entwicklung der Schnelligkeit oder des Stehvermögens richten muß.

Auch die Taktik spielt im 400 m-Lauf eine wichtige Rolle. Einem schnellen Läufer würde ein langsames Rennen besonders passen, weil er dann zum Schluß in den letzten 50 m seinen Gegnern vermittels seiner Schnelligkeit davonlaufen kann; wer nicht so schnell, dagegen ein guter Tempoläufer ist, wird sofort nach dem Start an die Spitze gehen und die Gegner auszupumpen versuchen. Es ist hier daher wichtig, daß man das Können seiner Gegner genau kennt, denn danach kann man seine im Rennen zu befolgende Taktik einrichten.

Dem vorstehenden Kapitel, das vor etlichen Jahren niedergeschrieben worden ist, ist eigentlich nicht allzuviel hinzuzufügen. Es läßt sich ohne weiteres denken, daß sich auf dem Gebiete des Laufens über kurze Strecken in den letzten Jahren nichts Umwälzendes ereignet hat, schon deswegen, weil die Leistungen ja im großen und ganzen dieselben geblieben sind. Auf einer Strecke wie zum Beispiel 100 m ist es ja überhaupt schwer, selbst Bruchteile von Sekunden von den bestehenden Rekords herabzudrücken. Was auf diesem Gebiete erreicht worden ist, darüber gibt unsere Rekordliste genauen Aufschluß.

Das Bedeutsamste, was die letzten Jahre im Laufen über kurze Strecken ergeben haben, konnte man bei den Olympischen Spielen in den Jahren 1906 und 1908 sehen. 1906 fanden die Spiele bekanntlich wieder in Athen statt, 1908 zum erstenmal in London. Beide Male hatte ich das Glück, den überaus interessanten Kämpfen beiwohnen zu können.

Eine sehr interessante Beobachtung konnte ich, was das Sprinten anbetrifft, sowohl in Athen als auch in London machen. Beide Spiele brachten nämlich in der kurzen Sprintstrecke den Sieg eines Läufers, der weit unter Mittelgröße war. Bekanntlich hat sich lange Zeit die Ansicht erhalten, daß eine etwas übernormale Körpergröße für einen

Sprinter vorteilhaft sei; man schloß aus der Länge der Beine, daß der betreffende Läufer seinen Gegnern gegenüber, die kleiner als er waren, im Vorteil sei. Dies scheint nicht



Momentbild aus dem Hochschulwettkampf Danzig-Königsberg
am 4. Juli 1909.

(Herrmann gewinnt vor Bechler das 100 m-Laufen.)

unbedingt Vorbedingung für den Erfolg eines Läufers zu sein, denn sowohl Archie Hahn, der damalige amerikanische Meister, als auch der Südafrikaner Reginald Walker, der in London die 100 m-Weltmeisterschaft gegen die besten Schnellläufer der Welt gewann, sind ziemlich klein; beide messen nur etwa 1,62 m.

In Athen wurden, wie immer dort unten, wo unter dem Einfluß der starken Hitze keine besonders guten Leistungen im Laufen erzielt zu werden pflegen, ziemlich mäßige Zeiten gelaufen. Keiner der Teilnehmer am 100 m-Lauf konnte eine bessere Zeit als $11\frac{1}{5}$ Sekunden bieten, und diese lief Hahn im Endlauf, in dem er seinen Landsmann F. R. Moulton, den Australier Nigel Barker und den Amerikaner W. D. Eaton sehr sicher schlug. In allen Vor- und Zwischenläufen kam Hahn in geradezu lächerlicher Überlegenheit als Erster ans Ziel. Walkers Laufen hat mich stets außerordentlich an dasjenige von Hahn erinnert. Walker ist von seinem Start in Berlin im letzten Jahre ja auch den deutschen Athleten bekannt, und wer ihn laufen gesehen hat, wird diesen eigenartigen Anblick wohl kaum vergessen, sofern er sich wenigstens für diesen Zweig der Leichtathletik interessiert. Walker, der, wie schon gesagt, ziemlich klein und entsprechend leicht ist, läuft unter deutlich zutage tretender Aufwendung erheblicher Kraft. Schön ist sein Laufen nicht, aber darauf kommt es ja auch nicht an. Die Arme arbeiten bei ihm kolossal mit, um dem Körper den nötigen Schwung zu geben. Dabei schwankt der ganze Körper zeitweise hin und her, als sei er im Begriffe, das Gleichgewicht zu verlieren. Die berühmten amerikanischen Läufer, die ich bei den Olympischen Spielen in London laufen gesehen habe, liefen, was Stil anbetrifft, viel schöner als Walker, aber sie liefen — und das ist der Kernpunkt der Sache — nicht so schnell wie er. Rector zum Beispiel, der damals für einen der besten Sprinter galt, die die Vereinigten Staaten jemals hervorgebracht haben, hatte einen vorzüglichen Start und lief sehr gleichmäßig; er hatte in Amerika wiederholt 100 Yards in 10 Sekunden gelaufen. Trotzdem mußte er sich vor Walker beugen, ein Schicksal, das er mit anderen hervorragenden Läufern, wie zum Beispiel dem Kanadier Kerr, dem Gewinner des 200 m-Laufs in London, teilte. Walker lief die 100 m im vorigen Jahre (1909) in Pretoria zum erstenmal in $10\frac{2}{5}$ Sekunden und stellte damit einen neuen Weltrekord auf. Bemerkenswerterweise hat in Deutschland schon

im Jahre 1905 Vinzenz Duncker, der bekannte Afrikaner, bei einem Meeting des Berliner Sportklubs die vorzügliche Zeit von $10\frac{4}{5}$ Sekunden für 100 m erreicht.

Die Lehren, die man aus Walkers Laufen ziehen muß, sind kurz zusammenzufassen. Zunächst kann auch ein kleiner Sprinter es zu hervorragenden Erfolgen bringen. Natürlich darf er nicht schwerer sein, als es im richtigen Verhältnis zu seiner Größe steht. Die Hauptsache aber ist — und dies gilt auch für große Läufer — daß die nötige Muskelkraft vorhanden ist, das Gewicht des Körpers in der schnellsten Zeit über die gewünschte Distanz zu bringen. Dazu bedarf der Sprinter einer durchgehenden Ausbildung seines gesamten Muskelsystems. Walker ist kein Kraftmensch, besitzt aber einen gut entwickelten Oberkörper mit kräftiger Armmuskulatur, die ihm beim Laufen ausgezeichnete Dienste leistet. Man laufe daher stets, auch im Training, mit angespannter Oberkörper- und Armmuskulatur, wodurch man, ohne daß man wirklich athletische Übungen, zum Beispiel mit den heute vielgepriesenen 5 Pfund-Hanteln, vorzunehmen braucht, die Arme und die Brustmuskeln in kurzer Zeit gut entwickeln wird.

Den Stil beim Laufen, auf den viele Autoren so großen Wert legen, lasse man ruhig außer acht, wenigstens beim Sprinten, wo es nur auf Schnelligkeit ankommt. Jeder Körper hat andere Methoden, sich im Lauf schnell vorwärts zu bringen; feste Regeln kann man daher für die Körperhaltung nicht aufstellen.

¶ Noch eins mag vielleicht für den künftigen Meisterläufer von Wichtigkeit sein, nämlich die Entscheidung der Frage, ob man den Oberkörper beim Laufen nach vorn oder nach hinten übergebeugt halten soll. Man wird bei einem athletischen Meeting meist beide Arten der Oberkörperhaltung angewandt sehen. Meines Erachtens ist es sehr hinderlich in der Entfaltung der größten Schnelligkeit, wenn man dem Oberkörper dadurch, daß man den Kopf stark nach hinten ins Genick drückt, eine nach hinten gewandte Haltung gibt. Dies tun viele Läufer, und zu meiner Überraschung habe

ich sowohl 1906 in Athen als auch 1908 in London diese Körperhaltung bei verschiedenen tüchtigen Läufern beobachtet, u. a. auch bei Hallswell, dem besten englischen Viertelmeilen-Läufer.

Ich bin der Ansicht — und ich habe diese bei den besten Läufern der Welt bestätigt gefunden — daß eine etwas vornübergebeugte Haltung des Oberkörpers für den Sprinter am vorteilhaftesten ist. Allerdings muß der Läufer darauf achten, daß er in dem Bestreben des Vorwärtstürens nicht etwa das Gleichgewicht verliert und die richtige Herrschaft über seine Beine einbüßt. Das kann nämlich sehr leicht vorkommen und hindert den Läufer, von Anfang an die volle Kraft zu entfalten.

Er muß daher danach trachten, hierin die richtige Mitte herauszufinden. Zu bemerken ist dabei noch, daß auch beim Laufen jedes Extrem zu vermeiden ist.

6. Das Hürdenlaufen.

Eine der schönsten Arten des Laufsports, zugleich aber technisch die schwierigste, ist das Hürdenlaufen. Die gebräuchlichsten, im athletischen Sport Deutschlands allein anerkannten Laufstrecken auf diesem Gebiete sind die über 110 und 400 m. In England und Amerika wird über alle möglichen Distanzen von 100—440 Yards gelaufen, wobei auch Hürden von verschiedener Höhe benutzt werden.

Für das Hürdenlaufen in Deutschland ist folgende Bestimmung der D. S. B. f. A. maßgebend:

„Beim 110 m-Hürdenlaufen müssen zehn 9 m voneinander entfernte Hürden von 1,06 m Höhe aufgestellt sein. Der Anlauf beträgt 14 m, der Auslauf 15 m. Beim 400 m-Hürdenlaufen sind zehn 35 m voneinander entfernte Hürden von 91 cm Höhe aufgestellt. Die Hürden dürfen nicht fest sein.

Das Umwerfen einer oder mehrerer Hürden kommt für das Ergebnis des Rennens nicht in Betracht. Nur bei

Wettkämpfen um die deutsche oder Verbands-Meisterschaft dürfen nicht mehr als zwei Hürden umgeworfen werden. Für die Wertung eines Laufs als Rekord ist jedoch Bedingung, daß keine Hürde umgeworfen ist.“

Wer ein guter Hürdenläufer werden will, muß vor allen Dingen ein guter Sprinter sein, denn zum Erzielen einer



Fehlerhafter Ansprung an die Hürde.

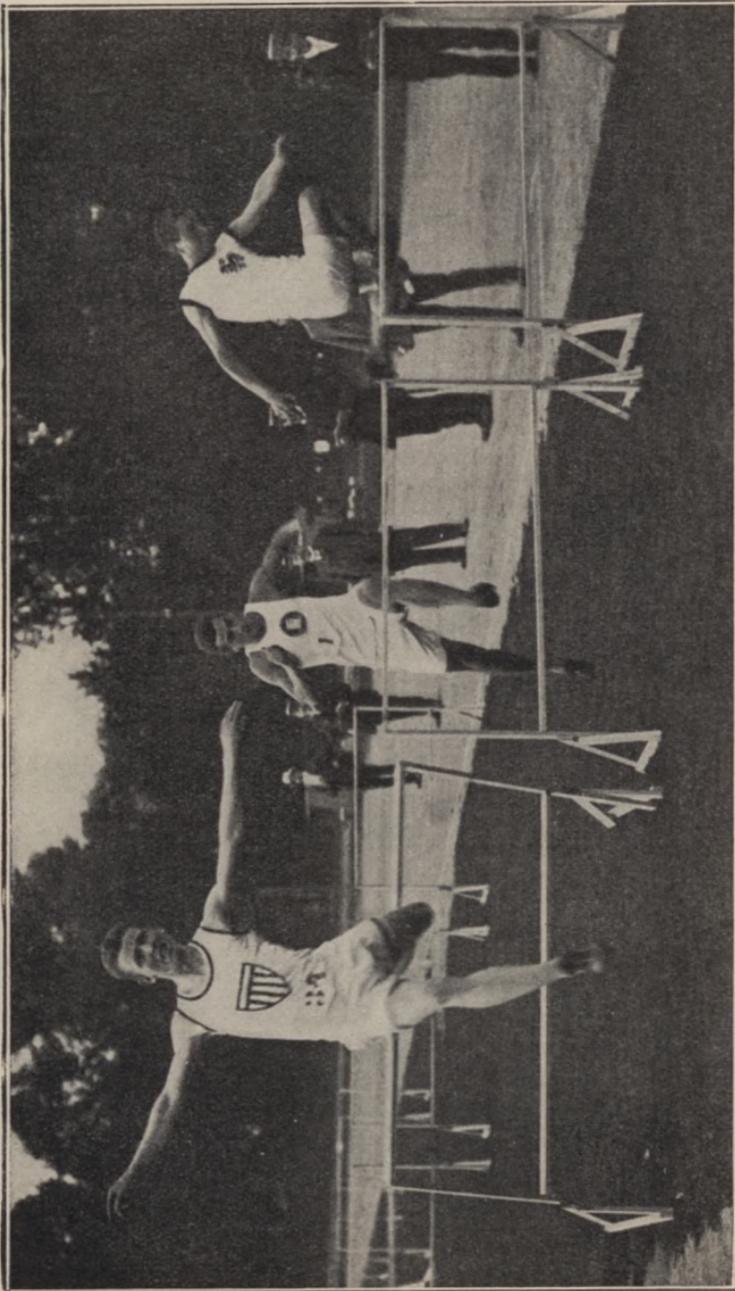
guten Zeit in einem Hürdenrennen über z. B. 110 m ist eine ziemlich große Schnelligkeit nötig. Einer der besten Hürdenläufer, die es je gegeben, der Deutsch-Amerikaner A. C. Kränzlein, gewann 1900 in Paris bei den Olympischen Spielen nicht nur die Weltmeisterschaft im Hürdenlauf über 110 m (in $15\frac{2}{5}$ Sek.) und das 200 m-Hürdenlaufen (in $25\frac{2}{5}$ Sek.), sondern schlug auch hervorragende Sprinter wie Tewkesbury und Rowley im 60 m-Malllaufen, ganz abgesehen von seinem Sieg in der Weitsprung-Weltmeisterschaft.

Der Engländer kennt nur eine gute Technik des Hürdenlaufs, die er „bucking“ nennt. Er versteht darunter folgendes:

Der Läufer muß jede Hürde sozusagen im Sprungschritt nehmen; der Aufsprung zur Hürde muß den Abschluß eines Laufschrtritts, der Niedersprung von der Hürde zur Erde den Beginn eines neuen Schrittes darstellen. Beim Überspringen der Hürde wird das Bein, mit dem abgesprungen wurde, dicht an den Körper angezogen; das andere nimmt, im Knie umgebogen, eine zur Hürde parallele Lage ein, streicht dabei gewissermaßen über die Querlatte der Hürde hinweg. Es ist eine Hauptbedingung für den Hürdenläufer, nicht zu hoch zu springen; er vergeudet sonst Zeit und Kraft. Manche hervorragenden Läufer berühren fast jede Hürde beim Sprung, ohne jedoch auch nur eine umzuwerfen. Nicht minder wichtig als diese Bedingung ist eine andere, nämlich jedesmal den Zwischenraum zwischen zwei Hürden mit drei Schritten zu durchlaufen. Wer dies nicht erlernt, wird nie ein guter Hürdenläufer werden.

Bei den Olympischen Spielen im Jahre 1896 in Athen war es, als ich zum erstenmal einen guten Hürdenläufer sah, der die Dreischritt-Technik — wenn mir dieser Ausdruck gestattet sein soll — vollkommen beherrschte. Sein Laufen wirkte auf mich wie eine Offenbarung. Ich habe später versucht, die Art seines Laufens nachzuahmen, es ist mir jedoch nicht ganz gelungen, zumal der Hürdenlauf ja nie meine Stärke war. Immerhin erfordert das Hürdenlaufen andauernde und fleißige Übung.

Der Anfänger beginne damit, das Springen der Hürde nach den oben angegebenen Regeln des „bucking“ zu erlernen. Ehe er dies nicht kann, soll er nicht mit dem weiteren Training fortfahren. Der Sprung über die Hürde muß sehr ausgiebig sein, damit man nicht genötigt ist, die drei Laufschrritte übermäßig lang zu machen. Godfrey Shaw, wohl der beste Hürdenläufer, den England bisher produziert hat, machte, wenn er über die Hürde flog, einen Sprungschritt von nicht weniger als 15 Fuß (also etwa $4\frac{1}{2}$ m). Da nun die Hürden 9 m voneinander entfernt sind, brauchte jeder seiner drei Schritte zwischen den einzelnen Hürden nur $1\frac{1}{2}$ m lang zu sein. Das ist also verhältnismäßig wenig,



Rau
Speck
Ajax
Momentaufnahme aus dem Hürdenlaufen um die Meisterschaft von Deutschland 1909.

wenn man bedenkt, daß die Schritte eines guten 100 m-Läufers ca. 2 m lang sind.

Für die Schwierigkeit des Hürdenlaufens spricht u. a. die Tatsache, daß es auch in England nur wenig erstklassige Hürdenläufer gibt.

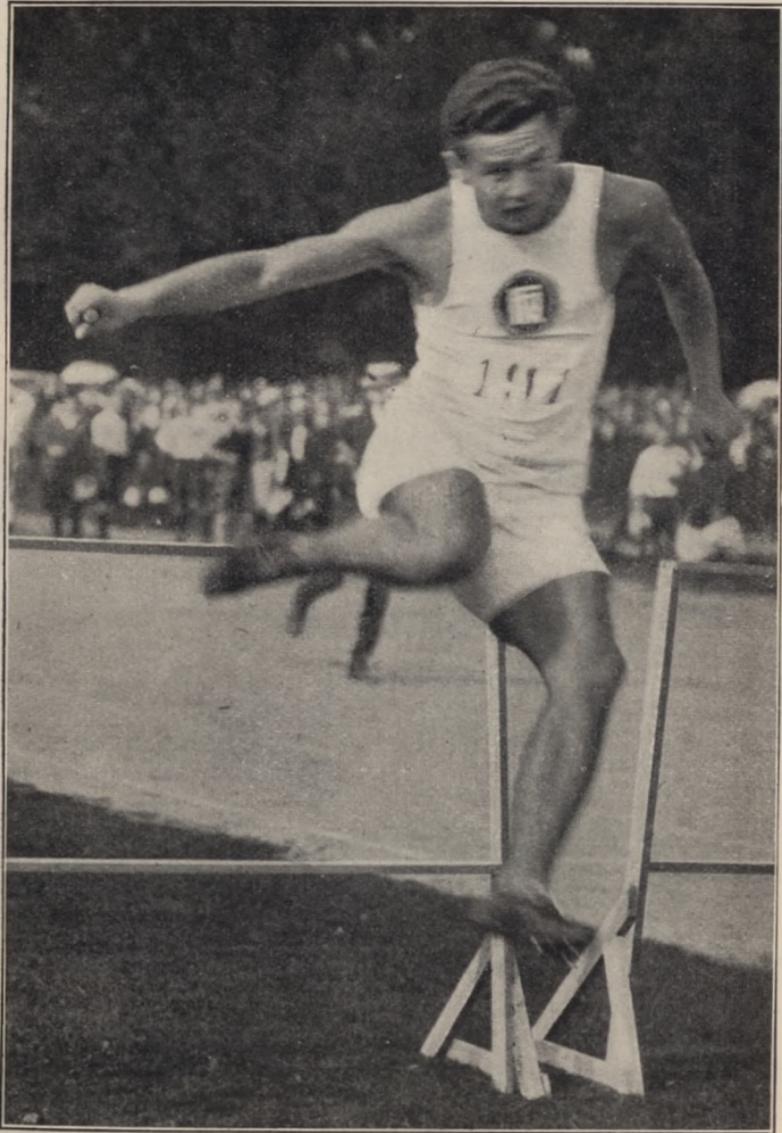
Nun einige weitere Worte über das Training. Hat der Athlet den Hürdensprung gründlich geübt, dann stelle er, 9 m von der ersten entfernt, eine zweite Hürde auf und erlerne die Dreischritt-Technik. Hat er auch diese Klippe glücklich umschiff, dann mag er allwöchentlich eine weitere Hürde hinzufügen, bis er seine Übung auf alle zehn Hürden ausgedehnt hat.

Neben dem Hürdentraining auch das Laufen kurzer Strecken (50—70 m) zu kultivieren, ist zweifellos sehr nützlich, da es die Schnelligkeit des Läufers entwickelt.

Ein geübter Hürdenläufer muß in einem Rennen wie eine Maschine arbeiten. Die Hauptsache ist, daß er gleich bei der ersten Hürde richtig abspringt und — wie der Engländer sagt — in seinen „Schritt“ (stride) kommt. Hat er die erste Hürde genommen, so wickelt sich alles Weitere programmäßig ab.

Ein englischer Fachmann gibt in einem Werke über Athletik folgenden guten Rat bezüglich des Hürdenlaufens: Ein Läufer, der in einem Hürdenrennen stürzt, soll den Kampf nicht aufgeben. Schon bei der nächsten Hürde können seine Gegner stürzen, und ein Sturz kostet daher noch keineswegs immer das Rennen.

Auch auf dem Gebiete des Hürdenlaufens sind in den letzten Jahren erhebliche Fortschritte gemacht worden. Allerdings, die Technik und Ausführung des Laufens sind dieselbe geblieben, mit denen schon Meister wie Kränzlein und Shaw ihre Erfolge errangen. Was sich entwickelt hat, ist eben nur die Schnelligkeit gewesen. Natürlich kann es sich hier, wo die Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit schon längst erreicht zu sein schien, nur noch um Bruchteile von Sekunden handeln. Bis vor wenigen Jahren hatte Kränzlein den Weltrekord für 110 m Hürden mit



Speck-Karlsruhe, der deutsche Meister im Hürdenlaufen 1909.

15³/₅ Sekunden gehalten; heute steht er auf glatt 15 Sekunden, eine Zeit, die der Amerikaner Smithson im Jahre 1908 bei den Olympischen Spielen in London schuf. Die drei Läufer, die damals im Entscheidungslauf zusammentrafen, nämlich F. C. Smithson, J. C. Garrels und A. B. Shaw, alle drei Vertreter der Vereinigten Staaten, waren alle imstande, die Distanz unter 16 Sekunden zurückzulegen. Bei solchen Läufern sind Technik und Stil selbstverständlich über jeden Tadel erhaben, und die reine Schnelligkeit gibt schließlich den Ausschlag. Smithson kam schon mit dem Rufe nach England, der schnellste Hürdenläufer Amerikas zu sein, und er rechtfertigte diesen Ruf dadurch, daß er, wie schon erwähnt, mit 15 Sekunden einen neuen Amateur-Weltrekord aufstellte. Von unseren deutschen Läufern haben früher der Münchener J. Keyl, neuerdings der Münchener Hanns Braun und der Berliner Rau die Kunst des Hürdenlaufens am besten erlernt und darin ganz vorzügliche Leistungen erreicht. Braun z. B. hat schon wiederholt die deutsche, noch aus dem Jahre 1904 (Julius Keyl-München) stammende Rekordzeit von 16 Sekunden gelaufen. Zu einem schnellen Hürdenlauf in einer solchen Zeit gehören nicht nur Kunstfertigkeit und Schnelligkeit, sondern auch die Fähigkeit, seinen Geist und alle Nervenkraft auf die Ausführung der Übung zu konzentrieren. Jeder einzelne Sprung muß sauber und exakt und unter möglichst geringer Kraft- und Zeitverschwendung ausgeführt werden. Nur, wenn dies gelingt, kann man Zeiten herauslaufen, die sich um die 16 Sekunden-Marke herumbewegen.

Eine wesentlich andere Prüfung auf dem Gebiete des Hürdenlaufens als ein Lauf über 110 m stellt der 400 m-Hürdenlauf dar, der, obwohl die Wettkampfbestimmungen der D. S. B. f. A. einen 400 m-Hürdenlauf vorsehen, bei uns allerdings wenig geübt wird, dagegen zum Beispiel in den Vereinigten Staaten im Programm keines größeren athletischen Meetings fehlt. In der deutschen Rekordliste wird auch nur das 110 m-Hürdenlaufen erwähnt, während in den Vereinigten Staaten nicht nur Rekords für 120, 220 und 440

Yards über Hürden registriert werden, sondern auch noch solche für dieselben Distanzen, aber mit niedrigeren Hürden, den sogenannten „low hurdles“, die nur 3 Fuß (91,5 cm),



Amerikanische Studenten beim Hindernis-Training.

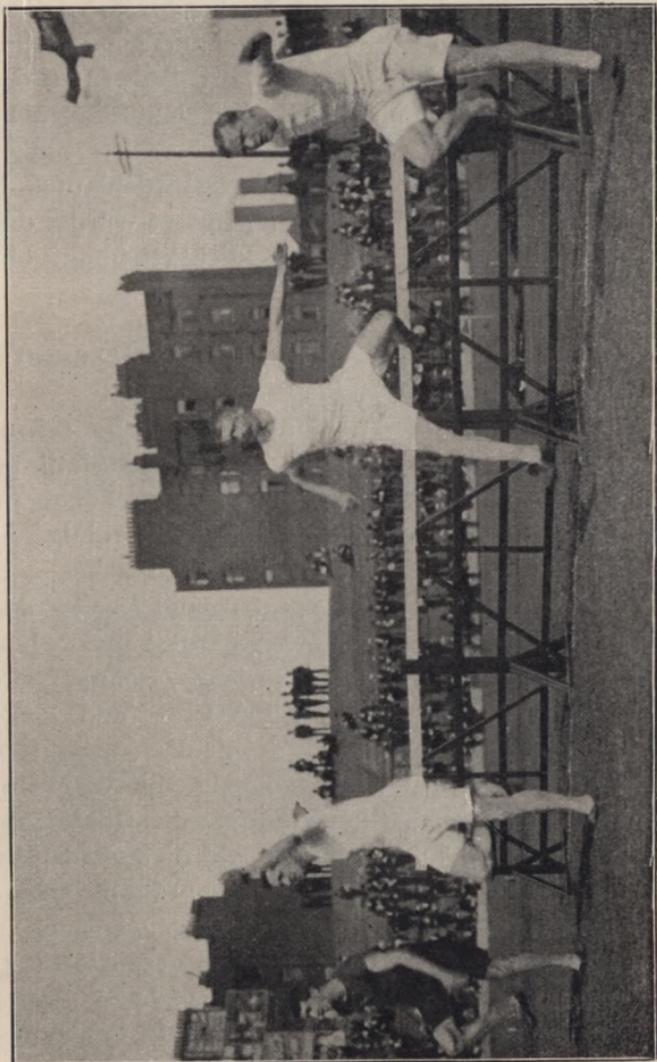
manchmal sogar nur 2 Fuß 6 Zoll (76 cm) hoch sind. In einem Lande mit sehr stark entwickeltem Athletikbetrieb ist die Spezialisierung der einzelnen Gebiete der Leichtathletik ja durchaus begreiflich. Die „Sporting and Athletic Records“, die der bekannte englische Athlet H. Morgan-Browne vor etwa zwölf Jahren herausgegeben hatte, ver-

zeichneten etwa 40 verschiedene Rekords im Hürdenlaufen. Da waren Rekords über 120, 200, 220, 300, 400 und 440 Yards, und stets war wieder ein Unterschied darin gemacht, ob es hohe oder niedrige Hürden waren, um die es sich bei den verschiedenen Rekords handelte, ferner darin, ob das in Frage kommende Rennen auf Gras oder auf Asche gelaufen worden war. Aschenbahnen sind bekanntlich wesentlich schneller als Grasbahnen; daher sind die in den Vereinigten Staaten erzielten Zeiten im Hürdenlaufen im allgemeinen auch besser als die in England gelaufenen.

Die Einführung so vieler derartiger Wettkämpfe bei uns wäre natürlich völlig zwecklos, wenn auch im Programm der Olympischen Spiele, den Engländern und Amerikanern zuliebe, ein 400 m-Hürdenlaufen figuriert. Selbst in England wird ein Rennen über diese Distanz nur selten ausgeschrieben, und beim 400 m-Hürdenlauf gelegentlich der Londoner Olympischen Spiele endeten denn auch zwei Vertreter des Sternenbanners auf den ersten Plätzen, C. J. Bacon und H. L. Hillman, von denen ersterer mit 55 Sekunden einen neuen olympischen Rekord schuf. Hillmans Niederlage bedeutete damals eine große Überraschung, da Hillman in Amerika schon bessere Leistungen erzielt hatte. So hält er zum Beispiel mit 53 Sekunden den Weltrekord für 400 m-Hürden, eine Zeit, die er bei den Olympischen Spielen in St. Louis im Jahre 1904 geschaffen hatte.

Der 400 m-Hürdenlauf erfordert begreiflicherweise in erster Linie Stehvermögen, Ausdauer und unterscheidet sich von einem gewöhnlichen 400 m-Lauf eben nur dadurch, daß unterwegs noch zehn Hürden zu springen sind. Wie wunderbar Hillmans Rekord ist, kann man daran ersehen, daß es bei uns in Deutschland sicher nicht allzuviel Läufer gibt, die imstande sind, die 400 m-Strecke ohne Hürden in 53 Sekunden zu durchlaufen.

Was die Anerkennung von Rekordleistungen im Hürdenlaufen anbetrifft, so ist es im internationalen Sportbetriebe mit Recht Gebrauch, daß Rekords nur dann anerkannt werden, wenn keine Hürde umgeworfen worden ist. Das



Meisterschaft von England im Hürdenlaufen über 120 Yards.
(Links im dunklen Trikot der berühmte Südafrikaner V. Duncker.)

ist vollkommen sinngemäß; eine Rekordleistung soll das Beste darstellen, was jemals auf dem betreffenden Gebiete erreicht worden ist. Würden eine oder gar mehrere Hürden umgeworfen sein, so wäre dies ein Zeichen dafür, daß der Springer nicht ganz auf der Höhe gewesen und seine Sprünge nicht ganz sauber ausgeführt hat. Und solche Leistungen haben kein Anrecht darauf, als Muster- und Rekordleistungen hingestellt zu werden.

Es wäre recht erfreulich, wenn das Hürdenlaufen bei uns in Zukunft noch mehr als bisher gepflegt würde, denn es hat als Schnelligkeits- und Geschicklichkeitsübung ohne Zweifel einen hohen Wert.

7. Das Laufen über mittlere und lange Strecken*).

Von Johannes Runge, Braunschweig.

Ehe ich auf obiges Thema ausführlich eingehe, sei mir, als einem der Mitbegründer der deutschen Leichtathletik und als einem der sehr sehr wenigen, die diesem schönen und gesunden Sport treu geblieben sind, gestattet, einige Abschweifungen auf das allgemeine Gebiet zu machen.

Als vor 6 Jahren mein alter Sportsfreund Doerry mich aufforderte, für sein Buch „Leichte Athletik“ meine langjährigen Erfahrungen, die ich in meiner „Rennkarriere“ gesammelt, über das Laufen der mittleren und langen Strecken niederzuschreiben, da sah es mit der Ausbreitung, dem Können und Kennen unserer Leichtathletik bei uns in Deutschland noch eigentlich traurig aus. In längerer Ausführung habe ich damals versucht, auf die Schäden und Mängel, die uns noch anhaften, hinzuweisen und die Gründe für die langsame Verbreitung und für die wenigen und geringen Leistungen zu erklären. Unsere Veranstaltungen waren im allgemeinen schlecht besucht, schlecht geleitet, und die Ergebnisse der Wettkämpfe standen noch zum großen Teil himmelweit hinter denen unserer Vorbilder zurück.

*) Es sei bei dieser Gelegenheit auf das im gleichen Verlage erschienene Werkchen: Laufen und Springen (Training, Technik und Taktik) von Johannes Runge hingewiesen, das die einzelnen Laufarten ausführlich behandelt (Preis 60 Pf.) Sportverlag Grethlein & Co.

Aber schon damals schrieb ich, daß ich fest davon überzeugt sei, daß wir bei uns dieselben Erfolge erzielen könnten, daß wir bei uns daselbe, ja vielleicht noch besseres Menschenmaterial hätten und durch dieses Großes leisten könnten. Es fehlte aber die Beteiligung und das Verständnis dieser Kreise und es fehlte uns an systematischer, wissenschaftlicher Vorbildung, am regelrechten, sachgemäßen Training.

Seit dieser kurzen Spanne Zeit hat unsere Leichtathletik, vor allem in den letzten 3 Jahren, einen Aufschwung und eine Entwicklung nach jeder Richtung hin durchgemacht, die einfach beispiellos dasteht. Noch 1904 in St. Louis und 1906 in Athen konnten wir bei den Weltmeisterschaften nur kleine Achtungs-



A. Shrubbs, der frühere englische Champion und Weltrekordmann.

erfolge erzielen und wenig oder gar nicht in dem Kampf fast aller kultivierten Völker um den Siegeslorbeer in der Körperpertüchtigkeit mitsprechen. Es war

beschämend, immer und immer wieder die amerikanische, englische, schwedische, norwegische Flagge am Siegesmast emporsteigen zu sehen. Denn nie habe ich das Gefühl loswerden können, wir Deutschen könnten noch viel mehr als alle diese Olympiasieger. Aber unsere Blüte der Nation sucht angebliche Erholung in der Kneipe, am Biertisch, beim Kegeln und Skatspielen. Gottlob ist auch hierin eine Besserung eingetreten. Die Männer, die Deutschland als Vertreter zu den großen olympischen Festen gesandt hatte, kehrten, wenn auch nicht mit dem Siegeslorbeer geschmückt, doch mit überreichen Erfahrungen und neuen Belehrungen zurück, und von dieser Zeit hebt eine neue Epoche in unserer Leichtathletik an. Der Ruf: Treibt Sport! erscholl durch alle Gaue. Deutschland war endlich auch nach dieser Richtung hin erwacht. Plötzlich bemerkte man, daß man jahrzehntelang die Körperkultur unglaublich vernachlässigt hatte. Man stellte Statistiken auf und sah mit Schrecken die große Zahl der Reichskrüppel, die im Ernstfalle dem Vaterlande nicht mit der Waffe in der Hand helfen könnten. Und nun setzte von neuem eine Propaganda für unsern Sport ein, die, von den hohen und höchsten Behörden unterstützt, diesmal einen fruchtbaren Boden fand. Besonders unsere Leichtathletik wuchs zu einem nie geahnten, mächtigen Sportverband. Unsere D. S. B. f. A. hat sich in den letzten 6 Jahren verzehnfacht und hat in Deutschland eine Machtstellung, wie sie kein zweiter Sportverband aufweisen kann.

Aber ebenso, wie wir an Zahl ins Ungemessene gewonnen haben, ebenso haben wir auch im Sport selbst, in den erzielten Leistungen und Erfolgen Fortschritte gemacht, wie sie noch vor ganz kurzer Zeit nur wenige für möglich gehalten haben. Heute können wir von unserer Leichtathletik ohne Überhebung sagen, sie ist siegreich eingedrungen ins gesamte deutsche Volk; alle Stände pflegen sie, lieben sie, verehren sie und sie wird weiter so vorwärts schreiten, machtvoll, gewaltig, sieghaft zum Segen des Ausübenden, zum Wohle unseres Volkes.

Ich komme nun zu meinem besonderen Thema: „Der Lauf über mittlere und lange Strecken.“

Wer soll denn überhaupt laufen? Ich muß unbedingt antworten: Jeder, der eine gesunde Lunge und ein gesundes Herz hat. Es ist ja gar nicht notwendig und auch durch die natürliche verschiedene Beanspruchung bedingt, daß nun jeder auch ein erstklassiger Meister-



Endkampf im 3000 Meter-Laufen bei den olympischen Spielen
in Frankfurt a. M. im Jahre 1909.

läufer werden muß. Es stände aber um unsere Volksgesundheit bedeutend besser, wenn unser Volk mehr gerade diesen Sport pflegen wollte. Neben dem Gehen ist ja der Lauf die natürlichste, dem Menschen angeborene Bewegung und doch, welcher junge Mann über 20 oder, wenn wir noch weiter gehen wollen, über 30 Jahr kann heute wirklich laufen? Bei einer allgemein durchgeführten Prüfung würde ein unglaublich klägliches Ergebnis herauskommen. Unsere Jugend ist nicht mehr jung und elastisch; durch die vielen modernen Fortbewegungsmittel wird sie körperlich träge und bequem, die Gelenke steif, die Muskeln schlaff, und Herz und Lunge

haben nicht die Arbeit zu leisten, die zu einem allseitigen Stoffwechsel unseres Körpers unbedingt nötig ist. Eine ungebrauchte Maschine rostet ein und versagt den Dienst, ein Pferd, das lange im Stall steht, wird steif, dick und fett und zur Arbeit untauglich, wievielmehr ein Mensch, das intelligenteste, vollkommenste Wesen auf Gottes Erde. Seinem Geiste wird von allem eine zu große Arbeitslast aufgebürdet, der Körper aber vernachlässigt. Bewegung ist Leben, darum gebt alle, alle eurem Körper die nötige Bewegung! Die natürlichste und einfachste ist der Lauf, der gesundeste — der langsame Dauerlauf. Diese Mahnung möchte ich an alle richten, an Sportsleute und Nichtsportsleute.

Glaubt aber jemand das Zeug in sich zu haben, ein guter, auch bei Wettkämpfen erfolgreicher Läufer zu werden, so muß er sich klar werden, welche Strecken er laufen will und welche ihm nach seiner körperlichen Anlage am besten zusagen. Ein Läufer mit großer Figur wird auf langen Strecken immer kleineren Konkurrenten gegenüber im Vorteil sein, da er einen viel längeren, ergiebigeren Schritt besitzt, während dies bei den kurzen Strecken nicht sehr ins Gewicht fällt.

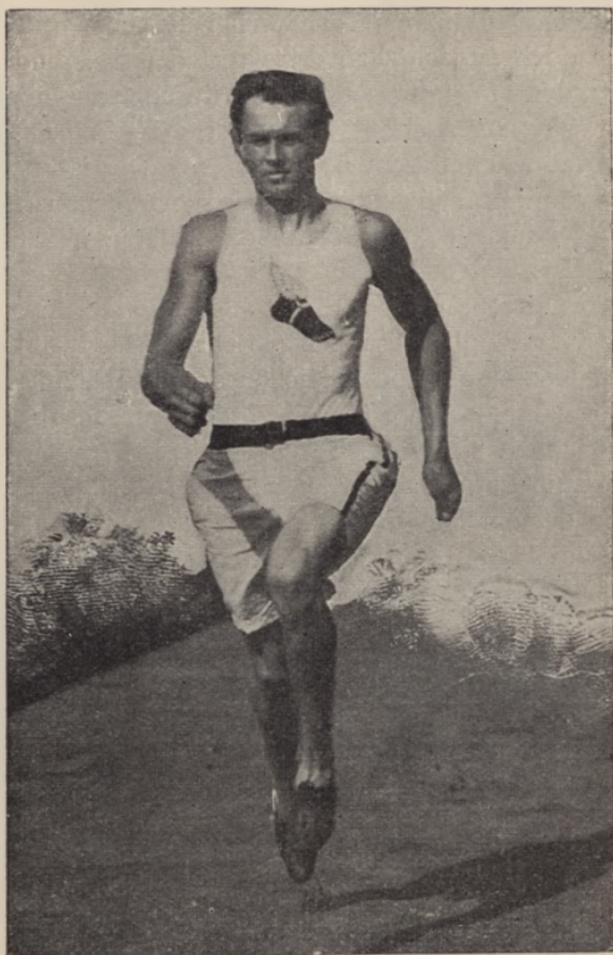
Man unterscheidet im allgemeinen drei Laufgruppen:

- I. Die kurzen Strecken von 50—400 m,
- II. die mittleren Strecken von 400—1500 m und
- III. die langen Strecken von 1500 m bis zum Marathonlauf.

Da das Training, hauptsächlich zwischen I und III, sehr verschieden ist, sollte deshalb, wie bereits gesagt, sich jeder Athlet so früh als möglich schlüssig werden, welche Strecken ihm am besten zusagen. Es kann nicht jemand zu gleicher Zeit für 100 m und 1000 bzw. 1500 m trainieren. Eine Strecke muß notgedrungen darunter leiden, am häufigsten wird dann aber aus dem Training überhaupt nichts Rechtes herauskommen; die Resultate werden gleich Null sein.

Der Erfolg bei sämtlichen Rennen hängt wesentlich ab von der Energie, der Willenskraft des einzelnen Läufers. Immer wird der Läufer über einen Gegner, der mit

gleichen Anlagen ausgestattet ist, siegen, der zuletzt die größte Energie entwickelt. — Eine Schwäche, die hauptsächlich bei Anfängern beim Trainieren längerer Strecken



B. J. Wefers, einst Amerikas schnellster Sprinter.

oft angetroffen wird, will ich hier gleich kurz erwähnen. Nachdem der Läufer ungefähr 500—600 m zurückgelegt hat, tritt fast immer eine gewisse Mattigkeit ein; man überlegt sich: „Gebe ich auf oder nicht; eigentlich kann ich jetzt

nicht mehr.“ Dieser Zustand muß überwunden werden; „ich will“ muß hier unbedingt die Parole eines jeden Läufers sein. Ich habe immer gefunden, daß gerade der Wille außerordentlich viel zu meinen Erfolgen beigetragen hat. Nur nicht gleich die Flinte ins Korn werfen, aufgeben und denken: es ist ja doch aussichtslos; das wirkt deprimierend. Wenn man aber bis zum festgesetzten Ziel durchgelaufen ist, wenn es auch schwer geworden, so hebt dies das Selbstvertrauen und spornt zu weiterem Training an. „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“; dies Wort bewahrheitet sich ganz besonders in der Athletik. Will jemand Hervorragendes leisten, so muß er trainieren, trainieren und noch einmal trainieren.

Selbstverständlich ist bei plötzlichem Unwohlsein, zu starkem Herzklopfen oder Stichen sofort aufzuhören; ich habe oben nur das so oft beobachtete grundlose Aufgeben, das tatsächlich ein Mangel an Energie ist, gemeint.

Nun zum Laufen selbst. Oft habe ich gelesen, daß man während des Laufens den Mund zumachen und nur durch die Nase atmen solle. Ich glaube aber kaum, daß es in der Praxis viele Streckenläufer gibt, die dies tun, ich selbst habe es ebenfalls nie befolgt und bin heute mit fast 33 Jahren, obgleich ich mich von den öffentlichen Wettbewerben selbst zurückgezogen habe, noch immer ein tüchtiger Läufer. Durch das Laufen werden die Tätigkeit der Lunge und die Arbeit des Herzens sehr beschleunigt; der Atem muß heftiger ein- und ausgeatmet werden.

Daß dieses Aus- und Einstoßen durch die verhältnismäßig enge Nasenhöhle aber viel ermüdender wirken muß, als wenn hierzu die Mundhöhle noch zu Hilfe genommen wird, liegt auf der Hand. Deshalb laufe ich stets mit wenig geöffnetem Munde und spare so bedeutend an Kraft.

Die Arme sind leicht gebeugt. Rennkorken sind unerläßlich. Das wichtigste ist aber der Schritt. In einem wirklich guten Schritt liegt das Geheimnis des ganzen Laufes, nach seinem Schritt beurteilt man den Stil und das Können. Darum muß man der Aneignung eines guten Schrittes seine

ganze Sorgfalt zuwenden. Vor allem sei er gleichmäßig, elastisch und so lang wie möglich. Einen 2 m-Schritt sollte heute jeder Streckenläufer haben, ich kenne aber viele, deren Schritte bis 2,50 m messen. Um sich einen ergiebigen Schritt anzueignen, laufe man bei jedem Training am besten



Hanns Braun passiert in der englischen Halbmeilen-Meisterschaft 1909 als Sieger das Ziel.

hinter einem guten Läufer und versuche mit diesem gleichen Schritt zu halten. Stets trete man mit den Zehen und nie mit der ganzen Sohle auf, weil dadurch der Lauf an Elastizität verliert. Die Waden werden allerdings in der ersten Zeit heftig schmerzen, aber durch Massage ist dies in kurzer Zeit verschwunden. — Die Oberschenkel müssen stets recht hoch gehoben werden, wenigstens so hoch, daß sie parallel zum Erdboden stehen. Häufiger Tempowechsel ermüdet und regt im Wettkampf auf. Will man daher das Tempo

verschärfen, so tue man dies, indem man den Schritt noch verlängert, niemals verfallt man aber ins Trittschleudern und Trippeln.

Über den Start etwas zu sagen, halte ich für überflüssig, weil bei langen Strecken, meiner Erfahrung nach, ein gutes Abkommen weniger wichtig ist. Höchstens wäre bei einem großen Felde darauf zu achten, daß man nicht eingeschlossen wird; deshalb muß man es sich zur Regel machen, immer so weit als möglich nach vorn zu gehen. Nie lasse man einen Läufer ausreißen, es sei denn, daß man positiv weiß, daß er doch bald abfällt. Die gefährlichsten Gegner beobachte man stets und sichere sich zum Spurt eine günstige Position. Liegt man vorn, so soll man nicht zu früh mit dem Spurt anfangen, da man dabei zu leicht seine Kraft überschätzen, das Tempo nicht durchhalten und zu guter Letzt noch am Bande leicht abgefangen werden kann. Es ist eine bekannte Tatsache, daß der nachfolgende Läufer immer mehr Energie entwickeln kann als der Führende. Nach dem Laufen wickle man sich in wollene Decken, transpiriere erst gehörig nach und reibe sich darauf mit feuchten Tüchern ab.

Nun einige Worte über das Training.

Das Training kann man in zwei Teile teilen. Der erste ist die Vorbereitung, der zweite das eigentliche Training. Einer ist so wichtig wie der andere, denn ohne eine angemessene Vorbereitung ist ein ernsthaftes Trainieren unmöglich. Zur Vorbereitung gehört in allererster Linie die Entsagung vom Alkoholgenuß in jeglicher Gestalt. Ein Vierteljahr, bevor ich mein eigentliches Training beginne, habe ich auf Alkoholgenuß vollständig verzichtet. Als Ersatz trinke ich viel Milch und Limonaden. Ebenso muß, was für viele recht schwer wird, dem Rauchen entsagt werden. Nicht den geringsten Zwang habe ich mir im Essen auferlegt. Gute bürgerliche Kost, Fleisch und Gemüse, ist mir immer ausgezeichnet bekommen. In dem soliden Lebenswandel liegt das Geheimnis, weshalb uns die Engländer und Amerikaner so gewaltig überlegen sind.

Ist der Körper so genügend vorbereitet, so beginnt das eigentliche Training. Als erster Grundsatz muß hier gelten: Regelmäßig mit Maß und Ziel trainieren. Nichts ist verkehrter, als durch zu viel Training sich übertrainieren. Deshalb, in der ersten Zeit besonders, nie bis zur vollständigen Ermüdung laufen. Gerade durch die ersten Übungen wird der Körper außerordentlich angestrengt. Die Waden- und Oberschenkelmuskeln werden häufig tüchtig schmerzen, dann aber warte man unbedingt, bis sich dieses ganz gehoben hat. Durch tüchtiges Massieren kann die Besserung beschleunigt werden.

Ich will im folgenden mein Training, das ich seit Jahren durchmache, kurz erläutern, aber gleich hinzufügen, daß ich mir von Anfang an mehr zumuten kann als mancher andere, da ich auch den Winter über meinen Körper immer in einem gewissen Training erhalte.

Da es für uns Streckenläufer vor allen Dingen erforderlich ist, sich Ausdauer zu erwerben, so verfolge ich nachstehende Methode:

Am ersten Tage des Trainings fange ich mit 1000 m an und lege diese in gemütlichem Tempo (ca. 4 Min.) zurück. Bei jedem folgenden Training (wöchentlich dreimal) lege ich 500 m hinzu, bis ich bei 3000 m angelangt bin. Darüber hinaus gehe ich nicht. Der Trainer achtet genau darauf, daß die letzten 500 m genau so schnell gelaufen werden wie die ersten. Ich werde also 3000 m in 12 Minuten zurücklegen. Darauf verschärfe ich nach und nach das Tempo, indem ich zunächst je 500 m in 1⁵⁵, 1⁵⁰, 1⁴⁵, 1⁴⁰ laufe, folglich zu 3000 m 11³⁰, 11, 10³⁰, 10 Minuten gebrauche. Wichtig ist, wie gesagt, immer die Gleichmäßigkeit. Der Trainer muß, die Uhr in der Hand, jede $\frac{1}{4}$ Bahnrunde die Zeit laut rufen, damit der Läufer sein Tempo genau regulieren kann.

Bin ich so weit, daß ich die 3000 m in 10 Minuten zurücklegen kann, so bereiten mir sämtliche Strecken von 500 bis 3000 m keine Schwierigkeiten mehr. Darin, daß ich immer längere Strecken trainiere, als ich in Wirklichkeit laufe, liegt ein unschätzbare Vorteil (über 3000 m starte ich nicht;

meine Strecken sind 400 m, 500 m, 800 m, 1000 m, 1500 m). Hierdurch wird die Ausdauer sehr gestärkt, und meine Strecken, die alle kürzer sind als 3000 m, fallen mir sehr leicht. Lege ich beispielsweise 3000 m in 11 Minuten zurück und starte bei 500 m, so kann ich unbedingt für jede 500 m, die ich weniger laufe, 5 Sekunden von der Durchschnittszeit, die 1^{50} trägt, abziehen. Das sind 6×5 Sekunden = 30 Sekunden, also 500 m in 1^{20} . Rechnet man für den Spurt und die Konkurrenz noch 5 Sekunden ab, so kommt immerhin mit 1^{15} eine gute Zeit heraus.

Darin, daß unsere Läufer so wenig die längeren Strecken trainieren, sehe ich die Schuld, daß wir so wenig gute mittlere (400—1500 m) Distanzläufer haben. Vor mehreren Jahren habe ich in irgendeinem Sportblatte gelesen, daß die 400 m-Strecke die anstrengendste und schwierigste sei. Nach meinen Erfahrungen trifft dies nicht zu, sondern ich behaupte: Je länger eine Strecke ist, um so mehr strengt sie an, vorausgesetzt, daß man seine ganze Kraft einsetzt. Ich habe gefunden, daß ich nach 800, 1000 oder 1500 m entschieden mehr erschöpft war als nach 400 m. Ein guter Streckenläufer, der Schnelligkeit besitzt, wird deshalb einem solchen, der nur bis 400 m läuft, sehr oft über diese Strecke überlegen sein. Letzterer wird auch, da ihm die Ausdauer fehlt, nach dem Laufe vollständig ausgepumpt sein, während der erstere sich nach kurzer Zeit erholt haben wird und noch Kraft besitzt, erfolgreich in anderen Konkurrenzen zu starten.

* * *

Folgende Grundsätze, die sich jeder Läufer merken möge, seien hier am Schluß noch mitgeteilt:

1. Am Anfang einer jeden Saison laß dich von einem Arzt untersuchen.
2. Entsage dem Alkohol und dem Rauchen, d. h. werde solide.
3. Beginne so früh wie möglich mit dem Training.



Vom Berliner Waldlauf. — Das Feld setzt sich in Bewegung.

4. Wenn du ein guter Läufer werden und bleiben willst, darfst du auch im Winter nicht auf der Bärenhaut liegen.
5. Laufe nie mit vollem Magen, also gleich nach dem Essen.
6. Laufe stets nach der Uhr und lege dir ein Verzeichnis über die Fortschritte deiner Zeiten an.
7. Gewöhne dich von Anfang an an einen leichten, elastischen, langen und gleichmäßigen Schritt.
8. Gehorche dem Rennausschuß in allen Fällen.
9. Nimm immer die Innenkante; du sparst dadurch viele Meter.
10. Beobachte immer die gefährlichsten Gegner.
11. Laß einen guten Läufer nie zu weit vor.
12. Fange selbst nie zu früh an zu spurten, es sei denn, daß du durch besondere Umstände dazu gezwungen wirst.
13. Laufe das Rennen durch bis zum Bande, selbst wenn du auch als letzter einläufst.
14. Laß dich durch erste Mißerfolge nicht entmutigen, denn Übung macht den Meister.
15. Hüte dich nach dem Laufen vor Erkältungen.

Johannes Runge.

8. Das Gehen.

Für den Sport des Gehens enthalten die Wettkampfbestimmungen der Deutschen Sport-Behörde für Athletik nachfolgende Vorschriften:

§ 44. Beim Wettgehen muß immer der Hacken des einen Fußes den Boden berühren, solange noch die Spitze des rückwärtigen Fußes auf dem Boden ruht. Beide Beine müssen im Knie gestreckt sein.

§ 45. Verstöße gegen regelrechtes Gehen werden mit Ausschluß von der Preisbewerbung bestraft; dem Ausschlusse kann einmalige Verwarnung vorausgehen.



Hermann Müller, Berlin, gewinnt den Salamander-Preis (5000 m) mit 300 m Vorsprung vor Lungdahl (Dänemark) in $22:58\frac{3}{5}$. 24. 6. 1908.

Aus diesen Bestimmungen geht schon hervor, daß es sich bei dem sportlichen Gehen um eine Bewegungsart handelt, die nicht rein natürlich und instinktiv ist, sondern vielmehr als eine künstliche, an feste Regeln gebundene

Fortbewegungsart anzusehen ist. Das Gehen des Leichtathleten kann in dieser Hinsicht mit dem Trabe des Renntrabers verglichen werden, der ja auch eine künstlich angelebte Gangart ist.

Vermittels des sportlichen Gehens, das sich sehr wesentlich von dem gewöhnlichen Gehen des Menschen unterscheidet — und zwar vor allem durch die eminente Mitarbeit des ganzen Körpers — ist es möglich, kurze oder längere Strecken in verhältnismäßig geringer Zeit zurückzulegen. Sehr bemerkenswerte Leistungen haben in den letzten Jahren berühmte englische Geher erzielt. So ging der englische Meister G. E. Larner im Jahre 1904 eine englische Meile (1609 m) in 6 Minuten 26 Sekunden, und ein anderer Geher, J. Butler, brachte die Strecke von 50 Meilen (80 km) in 7 Stunden 52 Minuten 27 Sekunden hinter sich. In einer Stunde ging der schon erwähnte Larner ca. 13,200 km und in 24 Stunden legte der Engländer T. E. Hammond gehend nicht weniger als 211 km zurück. Das sind Leistungen, die allein schon genügen würden, vor dem sportlichen Gehen Respekt zu erwecken.

Es liegt auf der Hand, daß eine Bewegungsart, die derartige Leistungen ermöglicht, große Anforderungen an den Körper stellen muß, und in der Tat ist das Gehen, korrekt ausgeführt, auch eine der schwierigsten und anstrengendsten sportlichen Übungen. Andererseits aber ist es auch eine sehr empfehlenswerte Übung, da es nicht nur die Beine, sondern auch die Arme, die Brust- und die Rückenmuskeln in lebhaftere Aktion treten läßt. Das Gehen ist daher als athletische Übung allen denjenigen zu empfehlen, denen an gründlicher Durcharbeitung des Körpers und kräftiger Bewegung gelegen ist.

Die Ausführung des sportlichen Gehens, die oben kurz skizziert worden ist, ist keineswegs ganz einfach, zumal da der Geher, sobald ihn das Bestreben erfaßt, sein Tempo zu verschnellern, sehr leicht aus der vorgeschriebenen in eine Gangart verfällt, die einem Laufen ähnlicher ist als einem Gehen, ebenso wie ein nicht streng geschulter Renntraber,



Elektrophot Berlin.

Hermann Müller (1) und Paul Gunia (2) beim 5000 m-Gehen.
(Der athletische Gehstil.)

wenn die Pace ihm zu heiß wird, häufig in Galopp fällt. In solchen Fällen haben es die Bahnrichter, denen die Kontrolle der Gangart obliegt, nicht leicht, wollen sie ganz gerecht ihres Amtes walten, denn zwischen dem Gehen und einem kurzen Trab liegen nur sehr feine, geringfügige

Bewegungsunterschiede. Sehr häufig vernimmt man bei einem Wettgehen aus den Reihen der Zuschauer den Ruf: „Der läuft ja!“ Und doch kann es sich in solchen Fällen um ganz korrektes Gehen handeln. Jedenfalls gehören gute Augen und vor allem Sachkenntnis dazu, das sportliche Gehen richtig zu beurteilen.

Für den Anfänger im Gehsport lautet die Kardinalregel, vor allen Dingen die Technik des korrekten Gehens zu erlernen, und zwar derart, daß sie ihm völlig in Fleisch und Blut übergegangen ist. Hat er dies getan, dann wird es ihm voraussichtlich nie passieren, daß er bei einem Wettgehen, auch wenn er zu schnellster Gangart angetrieben wird, gegen die Vorschriften verstößt.

Es soll und kann nicht Zweck dieser kurzen Abhandlung sein, dem Leser, der sich im besonderen für den Gehsport interessiert, zu einer völligen Ausbildung in dieser Kunstfertigkeit zu verhelfen. Meine persönliche Bekanntschaft mit dem Gehsport ist zu geringfügig, als daß sie mich in den Stand setzen könnte, an dieser Stelle mehr als allgemeine Ratschläge zu geben, obwohl ich zahlreiche der hervorragendsten Geher der Welt zu sehen Gelegenheit hatte. Wer sich eingehender mit dem sportlichen Gehen zu befassen gedenkt, dem empfehle ich das ebenfalls im Verlage von Grethlein & Co. erschienene Werk von Heinrich Otto: „Der Gehsport“, das außer den Ausführungen des Verfassers noch andere bemerkenswerte Artikel von so hervorragenden Autoritäten wie Hermann Müller, Emmerich Rath und George H. Allen enthält. (Preis 60 Pf.)

Hier nur noch einiges von allgemeinerem Interesse. Es ist natürlich ein wesentlicher Unterschied zwischen dem Gehen über kurze Strecken und demjenigen über längere Distanzen. Der Kurzstrecken- oder Schnellgeher wird im allgemeinen seine Technik, seinen Stil dem Charakter der Strecke anpassen, das heißt, er wird kürzere und schnellere Schreitbewegungen ausführen und den übrigen Körper zu größerer Mitwirkung heranziehen, als dies der Geher über lange Strecken tut. Für beide Geher ist aber die



Copyright Int. Illustr. Centrale Berlin S. W.

Kurz nach dem Startschuß. (Verschiedene Geher — verschiedene Gangarten.)

Vorbedingung die Erlernung des korrekten Gehstils. Während der Schnellgeher aber in erster Linie darauf trainiert, seine Technik so abzurunden, daß jeder einzelne Schritt immer mehr fördert, daß seine Arme immer ausgiebigeren Schwung verleihen, wird der Geher über längere Distanzen, sobald er einmal seiner Technik vollkommen sicher ist, nur noch daran gehen, seine Ausdauer zu erhöhen. Er wird also sein Augenmerk darauf richten, Herz und Lunge sowie diejenigen Muskelgruppen zu stärken, deren er bei forciertem Marsche bedarf. Und das kann nur geschehen durch lange Märsche über Distanzen, die der wirklichen Strecke des geplanten Wettgehens nahe kommen oder sie gar überschreiten. Dabei muß der Geher natürlich ebenso wie der Streckenläufer sein Pensum allmählich erhöhen; es ist dabei ratsam, daß er sehr früh in der Saison anfängt, was er auch ohne weiteres tun kann, da das Gehen ja selbst im Frühjahr, wenn es noch ziemlich kühl im Freien ist, ohne irgendwelche Umstände geübt werden kann. Ein paar feste Schuhe — ich rate für den Beginn des Trainings auf der Landstraße keine dünnen Schuhe zu benutzen, — gute Bekleidung des Körpers, um bei starker Transpiration der Gefahr der Erkältung vorzubeugen; das ist alles.

Daß der Geher in seiner Lebensweise genau so vorsichtig sein muß wie der Läufer, ist so einleuchtend, daß die Hervorhebung dieses wichtigen Punktes einfach überflüssig ist. Jeder Athlet, der Höchstleistungen vollbringen will, hat seinem Körper gegenüber die ernste Pflicht, sich von allem fernzuhalten, was seine Leistungsfähigkeit zu beeinträchtigen geeignet ist. Rauchen, Alkoholgenuß, Bummeln usw. sind Klippen, an denen schon so mancher zukunftsreiche Athlet gescheitert ist; also sollte auch der Geher diese Klippen zu vermeiden wissen, wenn er es ernst mit seinem Sport meint.

Die Innehaltung der Trainingsregeln stählt auch die Willenskraft, deren ein Wettgeher, zumal wenn er längere Strecken bestreitet, dringend bedarf. Das trifft besonders auf die Gepäckmärsche zu, die in den letzten Jahren beliebt



Emmerich Rath-Prag, der viermalige Sieger
des 50 km-Gepäckmarsches des S. C. Komet, Berlin.

geworden sind und ja auch eine treffliche Propaganda für den Gehsport darstellen. Ihnen an dieser Stelle besondere Ausführungen zu widmen, dafür liegt um so weniger Veranlassung vor, als H. Otto in seinem Buche auch diesen Zweig des Gehens ausführlich behandelt hat.

9. Das Springen.

Eine der ältesten und natürlichsten Übungen ist es, der das vorliegende Kapitel gewidmet ist. Schon in grauen Vorzeiten muß der Mensch hin und wieder die Notwendigkeit vor sich gesehen haben, irgend ein ihm im Wege stehendes Hindernis durch einen Sprung zu überwinden. Dann maßen die Knaben wohl untereinander ihre Kraft und Gewandtheit im Sprung; daraus entwickelte sich dann der Sprung als athletische Übung. So alt wie Körperübungen überhaupt ist also auch das Springen. Im Altertum, bei den Griechen, zählte es zu den vornehmsten Wettkämpfen der Olympischen Spiele, bei den alten Germanen wurde die Kunst des Springens hochgeehrt, und der herrliche Siegfried überwand in der Gestalt Gunthers die starke Brunhilde im Steinstoßen und Sprung.

Wenn man den Überlieferungen aus dem Altertum Glauben schenken darf, so wurde damals ganz Außerordentliches im Springen geleistet. Die Forschungen von sachverständigen Gelehrten haben jedoch so ziemlich den Beweis dafür erbracht, daß die weitesten Sprünge hellenischer Athleten unter Benutzung von Hanteln erzielt worden sind. Ich neige sogar zu der Ansicht hin, daß so hervorragende Leistungen, wie die gegenwärtigen Weltrekords im Hoch- und Weitsprung sie darstellen, im Altertum nie übertroffen worden sind. Vor allem der Weltrekord im Hochsprung, den der Amerikaner M. F. Sweeney am 21. September 1895 in New York schuf, indem er ohne Sprungbrett 1,97 m hoch sprang, ist eine ganz außerordentliche Leistung, die nur durch vollendete Beherrschung einer raffinierten Springtechnik erzielt werden konnte.

Doch wenden wir uns nunmehr den einzelnen Sprungarten zu*).

a) Der Hochsprung mit Anlauf.

In Deutschland und wahrscheinlich überall, wo geturnt wird, ist früher der Hochsprung unter Benutzung eines 10 cm hohen Sprungbrettes ausgeführt worden. Erst als die englische Athletik bei uns Eingang fand, begann sich das Springen ohne Brett einzubürgern. Heute wird es in sportlichen Kreisen einzig und allein geübt, ebenso wie man die Sprungleine überall durch eine Holzleiste ersetzt hat. Das Springen von glatter Erde über eine Holzlatte garantiert eine sichere Feststellung der tatsächlich erzielten Sprunghöhe, und daher ist die Art und Weise des englischen Sprunges nur richtig und empfehlenswert.

Sowohl beim Hochsprung, als auch beim Weitsprung ist der Anlauf so ziemlich die Hauptsache. Die deutschen Turner sprangen und springen zumeist auch heute noch von vorne mit elegantem, geradem Sprunge über die Leine oder Leiste, und ein Sprung von 1,80 m mit Brett gilt bei ihnen als ganz außerordentliche Leistung, die mit der höchsten Punktzahl bewertet und nicht allzuhäufig erreicht wird. Der Sportsmann dagegen, der das Hilfsmittel des Sprungbrettes verschmäht, sucht das Fehlen dieses durch Ausbildung der Technik wettzumachen.

Wer einen guten Hochsprung ausführen will, muß sich der englischen Methode bedienen. Diese besteht darin, daß der Athlet sich mit wenigen elastischen Laufschritten dem Sprungständer von der Seite nähert, dann plötzlich mit gewaltiger Kraftaufwendung den Unterkörper in die Höhe schnellt und sich dann in horizontaler Körperlage über die Leiste wirft.

Man beginne den Sprung, wie ich ihn hier kurz schildere, bei ganz geringer Höhe, also etwa 1,25 m, und übe erst einmal die Technik des Sprunges. Alle Kraft lege man in

*) Wir verweisen bei dieser Gelegenheit auf das interessante Werkchen: „Laufen und Springen (Training, Technik und Taktik)“ von Johannes Runge, das ausführlich die einzelnen Sprungarten behandelt (Preis 60 Pf.). Sportverlag Grethlein & Co.

den Absprung, bei dem die Beine energisch nach vorn in die Höhe geworfen werden müssen. Man hüte sich, zu viel Kraft durch einen zu langen Anlauf zu vergeuden; fünf bis sechs Schritte werden meist genügen.

In der vorstehenden Schilderung hört sich diese Methode des Hochspringens ziemlich einfach an, sie ist es aber keineswegs. Viele haben diesen Stil angenommen, aber nur wenige beherrschen ihn wirklich, und nur Auserwählte, Springer von besonders großen natürlichen Anlagen, erreichen damit Leistungen, die sich in der Nähe des schon erwähnten Weltrekords bewegen.

Was das rein Technische dieser Art des Springens anbetrifft, so muß man sich vor Augen halten, daß die Vorteile des Sprunges lediglich darin liegen, daß der Körper nicht in senkrechter, sondern in wagerechter Lage über die Querleiste geht.

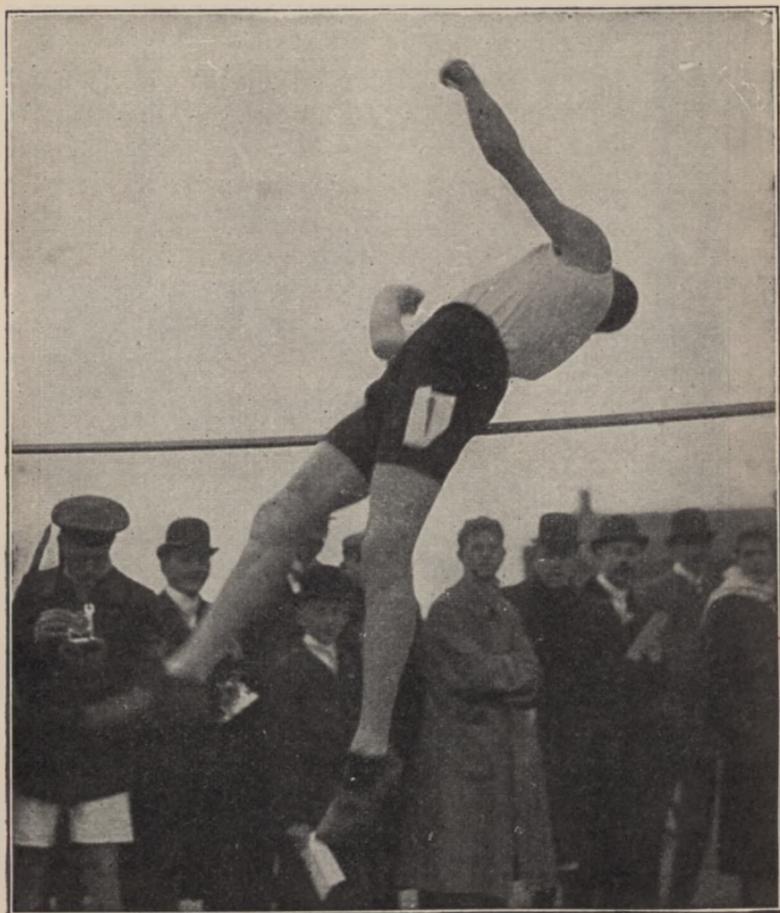
Es ist begreiflich, daß man mit dieser Art des Springens erheblich bessere Leistungen vollbringen kann als mit der veralteten Methode unserer Turner, denn letzterer muß, um die unter dem Oberkörper geschlossen gehaltenen Beine ebenfalls über die Querleiste zu bringen, um mindestens 20 cm höher springen, als es der nach der englischen Methode springende Sportsmann nötig hat. Kein Springer kann es mit der turnerischen Methode erheblich weiter bringen als auf 1,80 m, und Leistungen, die diese Grenze überschreiten, müssen schon als ganz hervorragend bezeichnet werden. Es ist daher wichtig, daß ein Springer gleich von vornherein sich an den richtigen Stil gewöhnt, denn Gewohnheiten, die erst fest eingewurzelt sind, lassen sich meistens schlecht ausmerzen.

Eigentümlicherweise haben verschiedene unserer besten deutschen Springer noch nicht die bewährte internationale Methode des Hochspringens angenommen. Im Jahre 1896 erregte es bei den Olympischen Spielen in Athen Aufsehen, mit welcher Eleganz der bekannte Berliner Turner und Sportsmann Fritz Hofmann sprang. Aber all seine Eleganz half ihm hier nichts, denn Hofmann, der später gerade im



Dr. Paul Weinstein beim Hochsprung.

Hochspringen ganz vorzügliche Leistungen erreicht hat und verschiedentlich ohne Brett, also ganz nach sportlichen Vorschriften, 1,80 m gesprungen ist, vermochte es nur bis



Pasemann beim Hochsprung in Lübeck.

auf 1,60 m zu bringen. Der Sieger, der Amerikaner Clark, der den englischen oder auch amerikanischen Stil vorzüglich beherrschte, sprang, nachdem er mit einer Leistung von 1,75 m den ersten Preis errungen hatte, außer Wettbewerb noch 1,81 m.

Wer also nicht die englische Methode sich zu eigen macht, ist von vornherein aussichtslos, es sei denn, er verfüge über eine so hervorragende natürliche Anlage wie z. B. der Kieler Pasemann, unser deutscher Meister im Springen, dem eine außergewöhnliche Elastizität zugute kommt.

Sehr wichtig ist beim Hochsprung die völlige Konzentration nicht nur aller Muskeln und Sehnen, also des ganzen



Hahn, Sp.-Kl. Ostpreußen-Königsberg, springt im Training 1,67 m.

Körpers, sondern auch des Geistes. Sehr häufig wird man bei Wettkämpfen im Springen sehen, daß ein Springer nach erfolgtem Anlauf plötzlich abstoppt und entweder den Sprung ganz aufgibt oder unter der Stange hinwegläuft. In diesem Falle hat die völlige Konzentration des Geistes gefehlt; im entscheidenden Augenblick mangelte es an der erforderlichen Entschlußfähigkeit — und der Sprung blieb ungesprungen. Ein Springer muß also von Anfang an sich daran gewöhnen, alle Aufmerksamkeit auf die jeweilige

Sprunghöhe zu richten, denn nur dadurch, daß diese Aufmerksamkeit im entscheidenden Moment versagt, mißglücken so viele Sprünge.

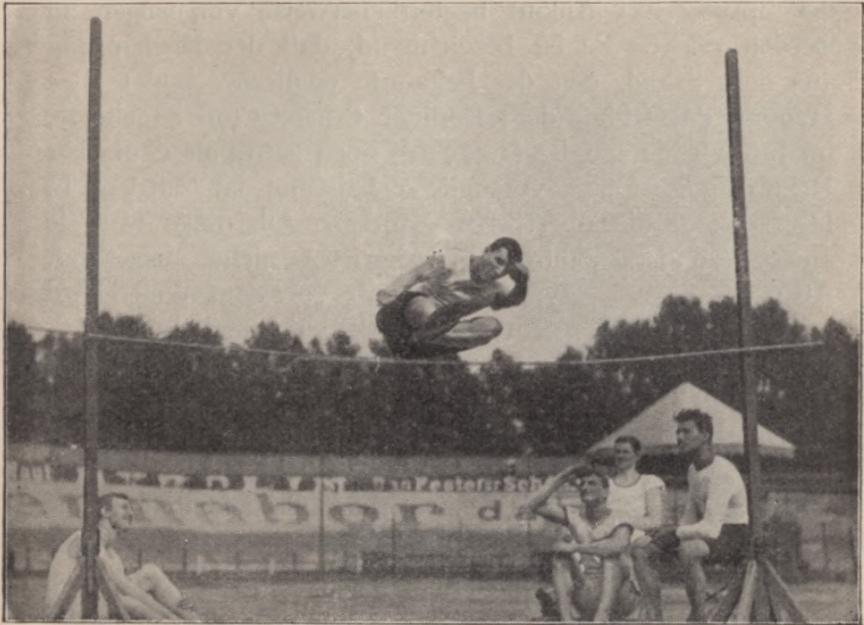
Der beste Springer, den ich bisher gesehen habe, war der Amerikaner Baxter, der im Jahre 1890 in Paris bei den Olympischen Spielen die Weltmeisterschaft im Hochsprung gewann und damals etwas über 1,90 m sprang. Baxter war nur von mittlerer Größe, aber elastisch wie ein Ball; er nahm nur drei, höchstens vier Schritte Anlauf und flog dann fast langgestreckt in horizontaler Lage über die Stange, oft noch im Sprunge den Körper halbherumdrehend und dadurch ein Berühren der Leiste vermeidend.

Beim Training für den Hochsprung achte man darauf, daß man den Körper nicht überanstrengt. Der Hochsprung ist anstrengender als irgend eine andere Art des Springens; das Bemühen, den Körper in die Höhe über die Leiste zu schnellen, setzt noch zahlreiche andere Muskelgruppen in Bewegung als nur die der Beine. Deshalb übe man stets nur solange, als die Übung eine gewisse Befriedigung, eine körperliche Lust bereitet.

Notwendig ist, daß man sich an eine ganz mechanische Art des Sprunges gewöhnt. Man gewöhne sich z. B. an eine bestimmte Anzahl von Schritten, um nicht bei Gelegenheit eines Wettbewerbs einmal im unklaren darüber zu sein, wieviel Schritte man nehmen soll.

Zum Schlusse noch die offiziellen Vorschriften der Deutschen Sport-Behörde für den Hochsprung mit Anlauf:

„Der Sprung geschieht über eine auf Vorsprüngen der Sprungpfosten liegende Latte. Gemessen wird von der Mitte der Latte in senkrechter Richtung bis zum Erdboden. Abwerfen der Latte oder ein ausgeführter Sprung, bei dem der Springer den Boden jenseits des Sprunggestells berührt, bewirkt, daß der Versuch zwar gezählt, aber nicht gemessen wird.



Alex Abraham, Berlin.
Der famose Allround-Athlet beim Hochsprung-Training.

Bei gleicher Sprunghöhe gilt der Sprung als der bessere, bei dem die Latte nicht berührt wird.

Wird die Höchstleistung von mehreren glatt übersprungen, so erfolgt ein Stechen durch drei Sprünge in der vorhergehenden Höhe. Führt dieses Stechen zu keinem Ergebnis, so werden die zur Verfügung stehenden Preise unter den Betreffenden ausgelost.

Es steht jedem Teilnehmer frei, eine Sprunghöhe auszulassen und erst bei einer höheren weiterzuspringen. Verfehlt er diese jedoch dreimal, so ist er mit seinem letzten erfolgreichen Sprunge ausgeschieden.“

b) Der Hochsprung aus dem Stand.

Dies ist eine Übung, die man ziemlich selten auf athletischen Meetings findet; sie ist auch eine Spezialübung, der

der Sprung mit Anlauf begreiflicherweise vorgezogen zu werden pflegt. Es ist bezeichnend, daß der Hochsprung aus dem Stand, den der bekannte englische Athlet Alec Hyman, der früher dem Berliner Cricket-Club angehörte, im Jahre 1892 erzielte (1,475 m), noch heute als deutscher Rekord gilt. Diese vorzügliche Leistung ist seitdem in Deutschland nie übertroffen worden. Allerdings war sie auch besonders zahlreichen Angriffen nicht ausgesetzt. Aber der Sprung Hymans verblaßt vor dem Weltrekord im Hochsprung aus dem Stand, den der Amerikaner R. C. Ewry mit der eminenten Leistung von 5 Fuß 5½ Zoll (1,66½ m) in Amerika aufgestellt hat.

Das Hochspringen aus dem Stand ist eine Spezialistenübung, in der derartige Leistungen, wie Ewry sie vollbracht hat, auch nur von Leuten ausgeführt werden können, die wie er von der Natur zum Springen prädestiniert sind. Ewry hat einen kurzen Oberkörper und ungeheuer lange, dünne, elastische Beine. Er braucht gar keinen hohen Sprung, um seinen Körper bei etwa 1,50 m über die Querlatte zu schwingen.

Der Hochsprung aus dem Stand wird so ausgeführt, daß der Springer seitwärts neben dem Sprungständer steht, eine Körperseite diesem zugewandt; welche Seite, das richtet sich nach der Gewohnheit des Springers. Beim Absprung hebt sich der auf den Zehenspitzen stehende Springer ein paarmal in den Knien, bis er die erforderliche Konzentration erlangt zu haben glaubt. Dann wirft er den Oberkörper scharf in die Höhe, schleudert die Beine ebenfalls vorn in die Höhe und wirft sich, sowie eine die der Querleiste überschreitende Höhe erreicht worden ist, mit kurzem Ruck über die Latte. Die Wucht des Sprunges muß sich hierbei im Oberkörper, nicht in den Beinen sammeln, da es die Hauptsache ist, daß der Oberkörper erst einmal über die Leiste hinweg ist; der übrige Körper folgt dann von allein nach.

Die Deutsche Sport-Behörde schreibt vor: „Als Sprünge aus dem Stand sind Hoch-, Weit-, Drei- und Weithochsprung zulässig. Im allgemeinen gelten hierfür die Regeln wie für



Von der Meisterschaft von England im Hochsprung.



A. Hoffmann, Sport-Club „Komet“-Berlin, springt am 4. Juli 1908 in Zoppot 6.88 m weit (deutscher Rekord).

die gleichen Sprünge mit Anlauf. Der Absprung kann mit gleichen Füßen oder aus der Rückschrittstellung erfolgen. Zum Zwecke des Schwungholens dürfen wohl Fußspitzen oder Hacken gehoben werden, die Füße aber den Erdboden nicht verlassen.“

c) Der Weitsprung mit Anlauf.

Die bei uns gültigen Wettkampfbestimmungen schreiben hier vor: „Der Absprung geschieht von einem mindestens 10 cm breiten, deutlich sichtbaren Balken, von dessen vorderer Grenze aus in senkrechter Richtung bis zum hinteren Abdrucke des aufspringenden Fußes gemessen wird. Fällt ein Konkurrent rückwärts oder tritt er nach erfolgtem Sprunge zurück, so zählt der Sprung zwar als solcher, wird aber nicht gemessen.“



B. Weinstein (B. S. C.) beim Weitsprung.

Gesprungen wird hier natürlich, wie bei allen anderen Arten des Springens, von ebener Erde, ohne Sprungbrett, also unter Zugrundelegung ganz natürlicher Verhältnisse.

Im Weitsprung haben unsere deutschen Springer ganz erhebliche Fortschritte gemacht. Als die erste Auflage dieses Buches erschien, also im Jahre 1904, hielt der Münchener W. Buchheit den deutschen Rekord mit 6,51 m; heute steht der Rekord bereits auf 6,88 m (A. Hoffmann,

Berlin). Allerdings, die seit langem ersehnte 7 m-Grenze ist noch immer nicht erreicht, aber auch dieser Tag wird kommen. Der Kieler Pasemann ist in Wien bereits über 7 m weit gesprungen, eine Leistung, die, da zwar von einem Deutschen, aber nicht in Deutschland erzielt worden ist, nicht als deutscher Rekord gelten kann.

Die Grundbedingung eines guten, also weiten Weitsprunges ist ein richtiger, schneller und kraftvoller, vor allem aber auch ununterbrochener Anlauf. Der Anlauf soll die Kraft geben, die den Körper 6 oder gar 7 m weit durch die Luft trägt. Beim Absprung versuche man, die Beine an den Körper anzuziehen; dadurch wird der Sprung vergrößert. Vor allem aber muß der Anlauf „sauber“ sein — wenn ich dieses Wort hier anwenden darf —; ich meine damit, daß der Anlauf eine ununterbrochene Reihe von Laufschritten darstellen soll. Jeder Schrittwechsel zerstört den Anlauf, nimmt ihm seine Wucht. Ein dazwischen ausgeführter Hopser, wie man ihn oft bei Turnern sieht, ist nicht nur zwecklos, sondern macht sogar den ganzen Anlauf vergebens. Man gewöhne sich daran, den Anlauf gewissermaßen als den Start zu einem Rennen über 50 m zu betrachten. In schnellstem Tempo muß man auf die Absprungstelle zulaufen; man darf nicht die Geistesgegenwart verlieren und beim Erblicken der Absprungstelle aus dem Schritt kommen. Im Gegenteil, frisch drauf los, und daß man mit dem richtigen Fuß abspringt, muß die Übung machen. Am besten ist es, wenn man sich daran gewöhnt, mit dem rechten oder dem linken Fuße gleich sicher abzuspringen. Wem das gelingt, der wird, bei richtigem Anlaufe, seine Übungen bald durch schöne Resultate belohnt sehen. Wer bei Beginn des Trainings 5,60—5,80 m springt, kann sicherlich durch fleißiges, mehrjähriges Üben seine Leistungen um 1 m verbessern. Aber unermüdliche Übung ist unerläßlich. Sprünge von 7 m und mehr werden natürlich nur wenige Auserlesene erreichen, die von der Natur mit ganz besonderen Anlagen ausgestattet wurden. Nur in England und Amerika sind bisher Weitsprünge von mehr



Hahn - Königsberg beim Weitsprung aus dem Stand.

als 7 m erzielt worden, und auch in diesen Ländern galten Leute wie C. B. Fry, Kränzlein, O'Connor und Prinstein als Ausnahmemenschen.

Zwei Weitsprünge haben in meiner sportlichen Laufbahn besonderen Eindruck auf mich gemacht. Den einen führte im Jahre 1896 bei den Olympischen Spielen in Athen der Amerikaner Conolly aus. Dieser nahm einen sehr langen Anlauf, den er in zwei Abschnitte zerteilte. Die erste Strecke, etwa 10—12 m, lief er in mittelschnellem Tempo, die zweite so schnell als möglich. Zuvor hatte er die Distanz des Anlaufs genau abgeschrieben und dort, wo der schnelle Anlauf begann, seinen Sweater hingelegt. Er richtete seinen Anlauf nun so ein, daß er von dem Sweater an bis zum Absprung eine gewisse Anzahl von Laufsritten — sagen wir einmal sechs bis acht — gebrauchte. Da er die Distanz vorher abgeschrieben hatte, sprang er stets mit dem richtigen Fuße ab. Dadurch erreichte er, daß er in seinen Sprung die volle Kraft des Anlaufs legte.

Den anderen Weitsprung, der mir besonders imponierte, führte 1900 in Paris der berühmte Deutsch-Amerikaner Kränzlein aus. Kränzlein war bekanntlich ein Meister in allen athletischen Übungen, aber im Weitsprung und im Hürdenlaufen war er am größten. Auch er verfolgte das Prinzip, möglichst große Kraft durch einen schnellen Anlauf aufzuspeichern und dann mit gewaltiger Wucht einen sauberen Absprung zu erzielen. Während Connolly, den ich oben erwähnte, nur etwa 6,50 m sprang, erzielte Kränzlein weit über 7 m. Das sind Sprünge, die dem Laien, der in der Schule einmal über 4 m gesprungen ist und nun auf diese hervorragende Leistung sein ganzes Leben lang stolz ist, fast unglaublich erscheinen. Es ist eben alles Kunst, kunstvoll entwickelte Geschicklichkeit.

d) Der Weitsprung aus dem Stand.

Für den Weitsprung aus dem Stand, dessen Einführung in die deutsche Leichtathletik dem Einfluß der Olympischen Spiele zuzuschreiben ist, haben sich besondere Methoden

und Techniken bei uns noch nicht herausgebildet. Der Sprung ist ja an und für sich auch ziemlich einfach.

Der Springer steht mit geschlossenen oder etwas von einander entfernten Füßen auf dem Absprungbalken und hebt sich, alle Kraft konzentrierend, auf den Fußspitzen, dabei leicht in den Knien wippend. Hat er die erforderliche Kraft gesammelt, so stößt er sich mit den Füßen kräftig ab, zieht die Beine mit energischem Ruck an — um den Schwung zu vermehren, an dem auch die scharf schwingenden Arme und die Schultern mitarbeiten müssen — und springt nun nieder. Das ist der ganze, ziemlich einfache Vorgang

Man achte darauf, daß der Sprung nicht zu hoch ausgeführt wird, sondern mehr schräg vorwärts; hier, wo es auf ein paar Zentimeter ankommt, darf keine Kraft verloren gehen. Man vermeide es auch, zu spät abzuspringen, das heißt, wenn der Neigungswinkel des Körpers bereits zu groß geworden ist. Derartige Sprünge kann man von vornherein als mißglückt ansehen.

e) Der Stabhochsprung.

Eine der schönsten Sprungübungen ist der Stabhochsprung, der sich bei den Zuschauern athletischer Meetings ganz besonderer Beliebtheit erfreut. Noch vor wenigen Jahren wurde der Stabhochsprung bei uns ziemlich vernachlässigt, und Leistungen von ca. 3 m galten schon als hervorragend. Heute steht der deutsche Rekord, den der Kieler Pasemann im August des Jahres 1909 mit 3,41 m aufstellte, schon nicht mehr allzu weit hinter dem Weltrekord zurück (3,90 m). Und fast bei jedem besseren Meeting in Deutschland werden Stabhochsprünge von mehr als 3 m Höhe vorgeführt. Auch in Schweden, Norwegen und vor allem in Ungarn wird der Stabhochsprung mit großem Eifer gepflegt, ebenso in Frankreich, das eine Zeitlang sogar den Inhaber des Weltrekords für sich reklamieren konnte (Gonder). Dagegen hat man in England seit etwa einem Jahrzehnt allem Anschein nach das Interesse für

diese schöne Übung fast ganz verloren, und die englische Meisterschaft im Stabhochsprung wird meistens nur recht schwach bestritten und ist in den letzten Jahren wiederholt von Ausländern gewonnen worden.

Zum Stabhochsprung werden im allgemeinen Stäbe aus Bambus, astfreiem Kiefernholz oder nahtlos verzinktem Stahlrohr benutzt. Da Höhen von 3—4 m gesprungen werden sollen, haben die Stäbe eine Länge von $3\frac{1}{2}$ — $4\frac{1}{2}$ m. Das untere Ende besitzt eine Hartholz- oder Eisenspitze mit einem Ringe, damit die Stange sich nicht zu tief in den Boden einbohrt, das obere Ende, an dem der Stab mit den Händen ergriffen wird, ist mit Isolierband umwickelt, um den Händen einen festeren Halt zu geben.

Unsere Wettkampfbestimmungen schreiben bezüglich des Stabspringens folgendes vor:

1. „Stabweitsprung. Der Sprung muß in der Richtung der Anlauflinie erfolgen; seitlich abweichende Sprünge sind nicht zu werten. Eine Länge der Stange ist nicht vorgeschrieben. Das Zurückwerfen der Stange ist nicht gestattet. Die Messung und Wertung geschieht wie beim Weitsprung.

2. Stabhochsprung. Eine Länge der Stange ist nicht vorgeschrieben, doch muß sie so steif sein, daß sie sich beim Sprung nicht biegt. Die Messung und Wertung geschieht wie beim Hochsprung. Beim Hoch-, Stabhoch- und Hochweitsprung sind in jeder Höhe drei Sprünge gestattet. Bei den Weitsprüngen entscheidet der beste dreier Versuche.“

Doch nun zur Technik des Stabhochsprunges: Hier kann man sehr verschiedenartige Methoden beobachten, und es ist nicht leicht, für diese Übung eine bestimmte Technik allgemein zu empfehlen. Die meisten bedeutenden Springer haben hier ihre persönlichen Eigenheiten.

Als Grundregeln kann man folgende aufstellen: Der Springer messe an der Querleiste die zu springende Höhe, indem er seinen Stab dagegen hält. Hierauf ergreife er den



Pasemann, Kiel, beim Hochsprung in Lübeck.

Stab mit den Händen, und zwar derart, daß die linke, untere Hand mit Ristgriff, die rechte Hand mit Kammgriff die Stange erfaßt. Man greife die Stange dort an, wo bei der vorher erfolgten Messung der Sprunghöhe sich die

Querleiste markierte; beide Hände greifen dicht nebeneinander. Nachdem man sich vorher genau gemerkt hat, wo der Stab auf dem Boden einzusetzen ist, nehme man einen kräftigen, jedoch nicht zu langen Anlauf. Der Stab muß fest eingesetzt werden; der Körper fliegt mit der



Szathmáry beim Stabhochsprung. Phase I.

energisch hochwippenden Stange in die Höhe, und nun muß der Springer sich durch einen, aus dem Rückgrat kommenden, scharfen Schwung über die Querlatte schwingen. Da der Springer beim Anlauf mit dem Gesicht dem Sprungständer zugewandt ist, dasselbe aber im allgemeinen auch beim Absprung der Fall ist — schon deswegen, um die Leiste vor Augen zu haben, die man nicht herunterreißen will — muß der Körper während des Überschwingens eine Drehung



Szathmáry beim Stabhochsprung. Phase II und III.

vollführen. Das Über-die-Leiste-Kommen ist überhaupt das Schwierigste der ganzen Übung. Und die verschiedenen Techniken und Methoden weisen hierin manchmal wesentliche Verschiedenheiten auf. In den Vereinigten Staaten ist es nicht gestattet, daß der Springer beim Aufspringen den einmal gefaßten Griff dadurch losläßt, daß er in dem Moment, wo die Stange im Augenblick des Schwingens über die Leiste wagerecht in der Erde steckt, durch einige Handgriffe an der Stange in die Höhe klettert. Englische Stabspringer haben dies wiederholt getan, ohne dadurch jedoch meines Erachtens wesentliche Vorteile zu gewinnen. Wer den nötigen Anlauf hat, bedarf dieses Höherklimmens gar nicht.

Beim Schwingen über die Querleiste achte man darauf, daß man durch kraftvolles Anziehen der Arme — wie bei einem Klimmzug am Reck — seinen Schwung vermehrt. Manche Springer wenden die Technik an, beim Überspringen der Leiste diesen den Rücken zuzudrehen, wobei sie sich durch eine ruckartig ausgeführte Kreuzbiegung aus dem Bereich der Querleiste bringen und zugleich die Höhe ihres Sprunges vermehren. Hat der Springer die Leiste passiert, so stoße er sich kräftig von seinem Sprungstabe ab, und nun wird der Niedersprung meist erfolgen, ohne daß die Querleiste berührt worden ist.

Der Anlauf zum Stabhochsprung braucht nicht allzu lang zu sein; 15—20 m genügen, wenn der Springer sich an eine bestimmte Anzahl von Schritten gewöhnt hat. Ein allzu langer Anlauf ermüdet den Springer nur. Man sollte stets dieselbe Anzahl von Schritten benutzen und sich vor dem Springen den Startpunkt genau ausmessen. Ist man einmal losgelaufen, dann darf der Anlauf nicht mehr unterbrochen werden, sonst ist es mit dem betreffenden Sprung vorbei. Ein mitten in den Anlauf eingelegter Hopser oder ein Beinwechsel, wie man es wohl hier und da bei ungeübten Springern zu sehen bekommt, sind immer ein Zeichen von Befangenheit und mangelndem Training.



Der Ungar Szathmáry.

f) Der Dreisprung.

In England und Amerika, wo die Kunst des Springens so entwickelt ist, daß es sogar professionelle Springer gibt, kennt man neben den bereits geschilderten noch zahlreiche andere Arten des Springens, so die Hoch- und Weitsprünge aus dem Stand, ferner den *jump, step and jump* (Sprung, Schritt und Sprung), den *hop, step and jump* (Hopser, Schritt und Sprung) und zahlreiche andere Kombinationen.

Wir Deutschen haben daraus den sogenannten Dreisprung kombiniert, bei dem es dem Springer freigestellt ist, drei aufeinanderfolgende Hopser oder Sprungschritte oder Sprünge auszuführen. Zumeist wird der richtige englische *hop, step and jump* benutzt, weil er die ergiebigste Sprungart ist. Der von dem Amerikaner Ahearne am 4. Juli in New York aufgestellte Weltrekord steht auf 15,75 m. Dies ist eine ganz kolossale Leistung, der gegenüber unser deutscher Rekord von 13,94 m noch ziemlich zurückbleibt.

In den bei uns geltenden Wettkampfbestimmungen ist die Ausführung des Dreisprunges vollkommen in das Belieben des Springers gestellt; er kann also Hopser, Sprünge oder Schritte machen, ganz, wie er will. Die betreffende Bestimmung lautet:

„Dreisprung mit Anlauf. Die Messung geschieht wie beim Weitsprung; auch haben Rückwärtsfallen und Rückwärtstreten dieselben Folgen wie beim Weitsprung.“

Also über die Ausführung des Sprunges kein Wort.

Die Ausführung des Dreisprunges ist im allgemeinen folgende: Der Springer nimmt einen möglichst langen, kräftigen Anlauf und springt dann mit dem linken oder rechten Fuße ab. Mit welchem Fuße er abspringt, richtet sich ganz nach seiner Gewohnheit. Mit dem abspringenden Fuße führt er nun den ersten, weitesten Sprung, den Hopser, aus, der ihn ca. 5 m weit tragen muß. Auf demselben Fuße niederspringend, schließt er an den Hopser den Schritt an, der etwa 3,50 m lang wird, und dann beendet er, diesmal

vom rechten Fuße abspringend, den ganzen Sprung durch einen etwa 4,50 m langen regulären Weitsprung. Bei den hier angegebenen Längen der einzelnen Sprünge würde eine Leistung von 13 m herauskommen, also ein guter Durchschnittssprung. Je nach der Leistungsfähigkeit der verschiedenen Springer würden sich die hier für die einzelnen Sprünge angegebenen Maße natürlich verkürzen oder verlängern.

Statt, wie hier angegeben, auf den Hopser einen Schritt und auf diesen einen Sprung folgen zu lassen, kann man auch mit zwei Hopsern beginnen und den Schritt ganz fortlassen. In dieser Beziehung ist die Gewohnheit des Springers maßgebend. Im allgemeinen trägt der Hopser, in dem sich die ganze Kraft des Anlaufes auslöst, am weitesten, der in der Mitte liegende Schritt am kürzesten.

Der Anlauf zum Dreisprung muß noch länger und kräftiger sein als für den einfachen Weitsprung, weil er ja für drei aufeinanderfolgende Sprünge ausreichen muß, bei denen unterwegs ein Teil der aufgespeicherten Kraft verloren geht. Springer mit gut entwickelter Beinmuskulatur sind bei dieser Springart im Vorteil, weil das Bein und seine verschiedenen Muskelgruppen gerade beim Dreisprung stark in Anspruch genommen wird. Man achte daher darauf, daß man stets auf elastischem, jedoch festem Boden übt und sich dabei gut sitzender, stark besohlter Schuhe bedient, die das unvermeidliche kräftige Aufstampfen auf den Boden bei Ausführung der einzelnen Sprünge mildern. Man lasse sich daher von seinem Schuster die Sohle der Springschuhe entsprechend verstärken.

10. Das Hammerwerfen.

Eine jener athletischen Übungen, die bisher bei uns noch ziemlich wenig geübt worden sind, ist das Hammerwerfen. Der Grund hierfür mag darin zu suchen sein, daß es bei uns in Deutschland an Kraftübungen in der Leichtathletik

und im Turnen, das die Leichtathletik bis vor etwa andert-halb Jahrzehnten ersetzte, keineswegs gefehlt hat; das Steinstoßen allein genügte schon vollkommen. Dazu kam, daß man mit dem fremden Gerät, als es hier zum erstenmal vorgeführt wurde, nicht recht umzugehen wußte; kurz, es vermochte sich nicht recht einzubürgern. Wesentlich anders ist dies auch heute noch nicht geworden.

Die Deutsche Sport-Behörde für Athletik schreibt für das Hammerwerfen folgende Bestimmungen vor:

„Kopf und Stiel des Hammers dürfen von beliebiger Größe und Gestalt und aus beliebigem Material sein, vorausgesetzt, daß die Gesamtlänge des Gerätes 1,25 m nicht übersteigt und es nicht weniger als 7,25 kg wiegt. Der Bewerber darf eine beliebige Stellung einnehmen und mit einer oder mit beiden Händen werfen. Alle Würfe geschehen aus einem Kreise mit einem Durchschnitt von 2,13 m. Gemessen wird auf einer Linie, die vom Mittelpunkt des Kreises nach der Auffallstelle führt, von der letzteren bis zur Peripherie des Kreises.“

In England und in Amerika wird das Hammerwerfen, das eigentlich seinem Ursprunge nach ein schottischer Nationalsport ist, ziemlich viel gepflegt und fehlt im Programm keines athletischen Meetings. In beiden Ländern wird mit Hämmern von verschiedener Länge und verschiedenem Gewicht geworfen. Da gibt es Hämmer, die 8, 10, 12, 14, 16, 18 und 21 englische Pfunde wiegen; ferner sind die Längen der Stiele resp. Griffe (engl. handle) häufig verschieden, ebenso die Kreise, von denen aus geworfen wird, kurz, die internationale Rekordtabelle im Hammerwerfen befindet sich — wie ein englischer Fachmann in einem Werke über Athletik sagt — „in einem Zustande pittoresker Verwirrung“.

Nicht unerwähnt darf hier zunächst bleiben, daß der Hammer, der zum Hammerwerfen benutzt wird, eigentlich



Max Furtwengler, 1. Athl.-Klub Regensburg,
der deutsche Rekordmann im Hammerwerfen.

gar kein Hammer ist. Ursprünglich mag in Schottland, als diese Übung aufkam, wohl mit einem wirklichen Hammer geworfen worden sein, aber heute hat dieses Gerät meistens die Gestalt einer an einer Drahtschlinge befestigte Kugel aus Gußeisen.

Wie weit die besten deutschen Leistungen im Hammerwerfen hinter den besten internationalen zurückstehen, zeigt ein Vergleich unseres deutschen Rekords mit dem Amateur-

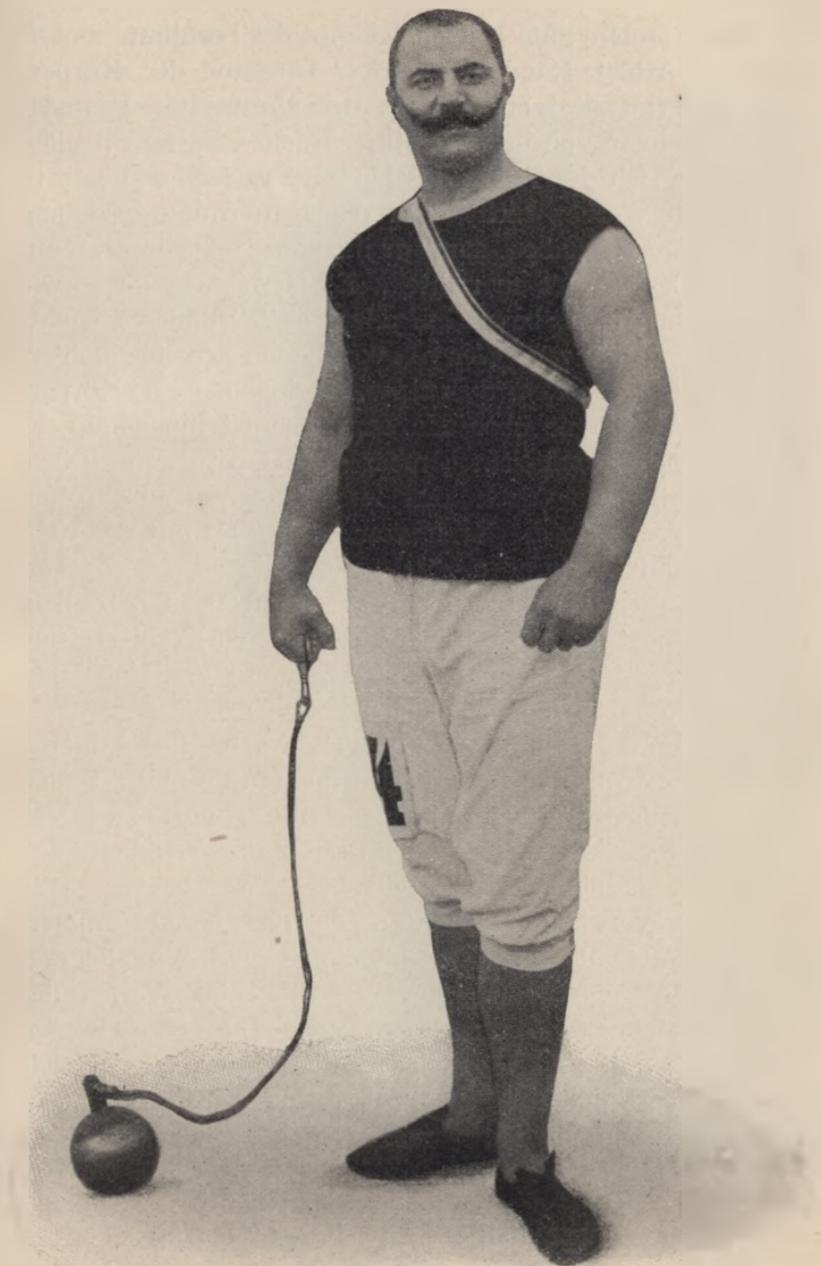
Weltrekord. Der Regensburger M. Furtwengler warf im Jahre 1909 den Hammer 29,84 m weit; der Weltrekord des berühmten irischen Athleten John Flanagan steht auf nicht weniger als 54,93 m. Das ist also beinahe noch einmal so weit. Jede internationale Konkurrenz ist da vorläufig also vollkommen aussichtslos.

Da ich selbst das Hammerwerfen nie getrieben habe, wir auch in Deutschland einen wirklich leistungsfähigen Meister in dieser Übung nicht besitzen — sonst würde dessen Ansicht vom Hammerwerfen vielleicht interessieren — so mag ein anderer hier die Stelle des Lehrmeisters übernehmen. Über die Praxis des Hammerwerfens hat G. S. Robertson, einer der hervorragendsten Hammerwerfer, die England je besessen hat, ausführliche Anweisungen veröffentlicht, von denen ich im nachstehenden einen kurzen Auszug wiedergebe.

Robertson schreibt: „Der Werfende steht im allgemeinen mit dem Rücken nach der Wurfrichtung zu; der Kugelkopf des Hammers ruht neben ihm auf dem Boden außerhalb des Kreises. Den Schwung zum Schleudern des Hammers erhält der Werfende, indem er den Hammer so oft, wie er es für nötig hält, um seinen Kopf wirbelt, wobei seine Füße jedoch fest stehenbleiben. Wenn er nun den genügenden Schwung zu haben glaubt, so vollführt er, den Hammer mit ausgestreckten Armen haltend, innerhalb des Kreises einen Sprung, wobei er eine ganze Drehung des Körpers ausführt; am äußersten vorderen Rande des Kreises angelangt, läßt er sodann den Hammer fliegen.

Die Hauptpunkte, die berücksichtigt werden müssen, sind: das Stehenbleiben der Füße beim Schwungholen, äußerste Kraftaufwendung beim Herumspringen und absolute Beherrschung des Hammers, so daß dieser mit der ganzen Kraft des Körpers und nicht nur der der Arme geworfen wird.“

Diese klare Schilderung der besten Wurfmethode seitens eines berühmten Hammerwerfers wird — so hoffe ich — allen denen, die diesen eigenartigen Sport zu pflegen gedenken, wohl vollauf genügen.



Der serbische Rekordmann Milosch Radojlovits beim Hammerwerfen.

Einige andere gute Ratschläge gibt der berühmte amerikanische Athlet Randolph Faries, Direktor der Körpererziehung (physical culture) an der Universität Pennsylvania, in einem von ihm verfaßten Buche. Faries rät allen denen, die sich der Pflege des Hammerwerfens widmen, in den ersten Wochen nicht nach der Entfernung zu sehen, die sie geworfen haben, sondern ihr ganzes Augenmerk auf den Stil des Wurfes zu richten. Es ist hier genau so wie beim Lawn-Tennis, beim Golf oder wie bei anderen leichtathletischen Übungen. Wer von vornherein sich einen fehlerhaften Stil aneignet, wird es nie weit bringen. Seine Körperkraft wird, falls sie über den Durchschnitt hinausragt, es ihm vielleicht ermöglichen, recht gute Leistungen zuwege zu bringen, diese wären aber zweifellos weit übertroffen worden, wenn sich die Kraft von Anfang an mit der richtigen Technik verbunden hätte.

Faries rät, nie angezogen seine Übungen zu betreiben, da man sonst leicht steif wird (wenn man, erhitzt, sich nachher erkältet) oder aber auch Gefahr läuft, sich langwierige Muskelzerrungen zuzuziehen.

Nie soll man nach dem Rat des amerikanischen Athleten gleich von Anbeginn an danach trachten, sein Bestes zu leisten, das heißt alle Kraft in seine Übungswürfe zu legen; das verleitet nur dazu, die wirkliche Kunstfertigkeit, den Stil, außer acht zu lassen.

Großen Wert legt Faries darauf, daß der für den Hammerwurf Trainierende durch zweckmäßige Übungen alle diejenigen Muskelgruppen entwickelt, die beim Werfen des Hammers besonders in Aktion treten. Dies ist deswegen wichtig, weil an diese Muskeln große Anforderungen gestellt werden, vor allem beim Schwingen; Muskelzerrungen kommen dabei sehr häufig vor.

II. Kugelstoßen und Kugelwerfen.

Das Stoßen der Kugel ist eine internationale Kraft- und Geschicklichkeitsübung, die heute in fast allen Ländern, die



Kühbandner-München beim Hammerwerfen.

sich mit der Ausübung der Leichtathletik beschäftigen, betrieben wird. Am verbreitetsten ist sowohl im Auslande als auch bei uns das Stoßen mit der $7\frac{1}{4}$ kg schweren Kugel, die mit der englischen 16 Pfund-Kugel identisch ist. In England und in den Vereinigten Staaten wird hier und da auch mit Kugeln im Gewichte von 22, 28, 42 und 56 englischen Pfunden gestoßen (siehe „Sporting and Athletic Records“ by H. Morgan-Browne). Für uns kommen diese Gewichte natürlich nicht in Betracht, und auch bei den bisherigen Olympischen Spielen hat es nur eine Konkurrenz im Stoßen der 16 pfündigen Kugel gegeben.

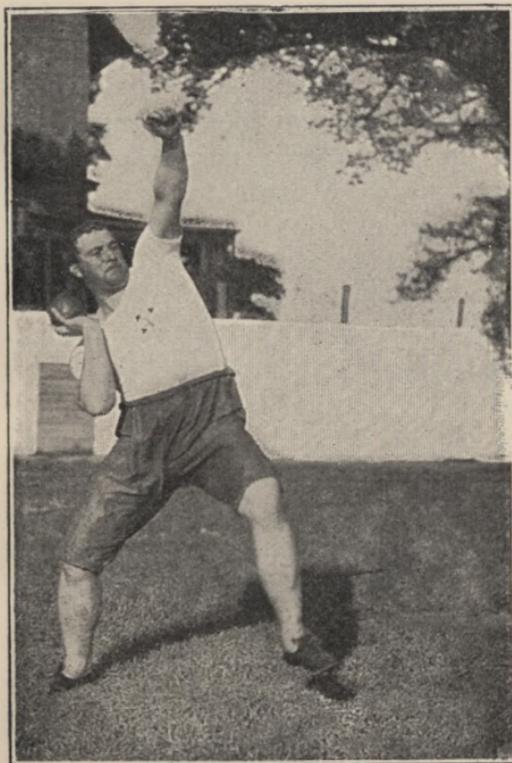
Die in Deutschland maßgebenden Bestimmungen der D. S. B. f. A. für das Kugelstoßen lauten:

„Beim Kugelstoßen darf die Kugel zum Zwecke des Schwungholens nicht weiter als bis zur Schulter zurückgeführt werden; es wird frei mit einer Hand gestoßen. Das Stoßen geschieht aus einem Kreise von 2,13 m Durchmesser. Die Kugel muß entweder $7\frac{1}{4}$ oder $12\frac{1}{2}$ kg schwer sein. Die Messung geschieht wie beim Hammerwerfen.“

Obwohl unsere Athleten in den letzten Jahren im Kugelstoßen wesentliche Fortschritte gemacht haben, stehen unsere besten Leistungen hinter denen des Auslandes noch recht weit zurück. Den deutschen Rekord im Stoßen der $7\frac{1}{4}$ kg schweren Kugel hält der Darmstädter J. Otto mit einer Leistung von 12,63 m, während der Amateur-Weltrekord des Amerikaners Ralph Rose, des Siegers bei den Olympischen Spielen in St. Louis 1904 auf 15,17 m steht. Das ist also eine Differenz von ca. $2\frac{1}{2}$ m.

Als die beste Methode des Kugelstoßens wird von dem Weltmeister Gray die folgende geschildert: Der Athlet steht mit dem rechten Fuß dicht an der hinteren Kreislinie, die Kugel in der rechten Hand haltend; er steht dabei der Richtung, nach der er werfen will, direkt entgegen. Die

rechte Schulter ist weit nach rückwärts gewandt, der Unterarm über den Oberarm zurückgebogen. Die ausgespreizte rechte Hand umschließt die Kugel. Der linke Fuß steht etwa 30—50 cm vor dem rechten, und zwar so, daß seine Stellung dem Körper das richtige Gleichgewicht verleiht.



Weltmeister Gray beim Kugelstoßen.
(Richtige Abwurfstellung.)

Der ganze Körper befindet sich nahezu in einem rechten Winkel zum Mittelpunkt des hölzernen Bogens und macht dabei eine halbe Drehung. Das Gesicht kann nach vorn gerichtet sein, um beim Stoßen ein Abschätzen der Distanz zu ermöglichen. In dieser Stellung erhebt der Athlet den linken Arm, bis er im rechten Winkel zum Körper steht, hebt den vorderen Fuß, um den Körper richtig auszubalancieren, und springt dann plötzlich mit aller Kraft

auf dem rechten Fuß etwa einen Meter nach vorn; hierbei macht er mit dem Körper eine Vierteldrehung, setzt den linken Fuß auf den Boden nieder, stößt in demselben Moment den rechten Arm kraftvoll vorwärts und läßt die Kugel fliegen.

Natürlich gibt es noch andere, ebenso gute Methoden des Werfens, und ich möchte beinahe sagen, daß jeder gute

Kugelstoßer seine eigene Methode hat. Die besten Athleten der Welt auf diesem Gebiete, die ich gesehen habe, wie Ralph Rose, Denis Horgan, Garrett, Sheridan und John Flanagan, wendeten zwar im großen und ganzen ziemlich dieselbe Methode an, jeder hatte sich aber irgend eine eigene Variante ausgearbeitet, die seiner individuellen Veranlagung entsprach. Jedenfalls aber kann man nicht eine besondere Methode als allein richtig und zweckmäßig hinstellen.

Bei uns wird von den meisten Athleten diejenige Technik angewandt, bei der der Stoßende am hinteren Ende des Kreises steht und mit der linken Seite des Körpers, den linken Arm weit ausgestreckt, der Wurfriechung zugewandt ist. Nachdem der Körper, um alle Kraft und Spannung zu konzentrieren, genügend ausbalanciert worden ist, erfolgt auf dem rechten Fuße ein Sprung bis in die Mitte des Kreises, und hieran schließt sich nun ein zweiter Sprung vom rechten auf den linken Fuß nach vorn. In demselben Moment, in dem der linke Fuß auf den Boden gesetzt wird, wird auch die rechte Schulter mit dem die Kugel haltenden Arm nach vorn geworfen, der Arm wird, während der ganze Körper sich etwas nach unten neigt, kraftvoll nach vorn heraus gestoßen, und die Kugel entfliegt in demselben Augenblick, in dem sich alle Kraft in der stoßenden Bewegung des Armes konzentriert, der Hand.

Welche Technik man nun auch anwendet, stets ist das ganz besondere Augenmerk darauf zu richten, daß bei dem Vorwärtssprung keine Kraft vergeudet oder durch überflüssige Bewegungen frühzeitig aufgebraucht wird.

Wer im Kugelstoßen etwas Hervorragendes leisten will, muß sich bemühen, nicht nur die Arme, sondern den ganzen Körper durch zweckmäßige gymnastische Übungen zu stärken; die Beine müssen geschmeidig, die Arme muskulös und stark, die Brustmuskeln gut entwickelt sein. Der ganze Körper muß über große Elastizität verfügen. Eine empfehlenswerte Hilfe beim Training gewähren das Üben mit leichten Hanteln nach dem sogenannten Sandow-System und das Keulenschwingen.

Während der ersten drei Wochen beschränke man sein Training nur auf die Übung des Stils und achte nicht auf die geworfene Distanz; in den nächsten Wochen suche man weiter zu werfen; wiederum nach zwei Wochen werfe man täglich, bis eine leichte Ermüdung eintritt, und wenn das Resultat des Wurfes zu befriedigen beginnt, genügt es, wenn man täglich 6—12 Würfe ausführt.

Wem im Anfang die $7\frac{1}{4}$ kg-Kugel zu schwer ist, der kann damit beginnen, den Wurf mit einer leichteren, etwa 10pfündigen Kugel zu üben, da diese bequemer zu handhaben ist. Hat der Athlet erst den Wurf technisch erlernt, dann kann er zum Stoßen der vollgewichtigen Kugel übergehen.

Obwohl zum Kugelstoßen Kraft erforderlich ist, ist das Erzielen einer guten Leistung doch keineswegs allein von der Muskelkraft des Athleten abhängig. Es kann jemand eine herkulische Kraft besitzen, ohne auf diesem Gebiete trotz aller Übung etwas Hervorragendes zu leisten. Es kommt beim Kugelstoßen eben weit mehr auf die exakte Zusammenarbeit des ganzen Körpers an, auf die richtige Ausnutzung von Schwung und Kraft, als auf die rohe Kraft allein. Ein gut trainierter Athlet wird in 99 von 100 Fällen weiter werfen, als ein anderer, untrainierter, der über die doppelten Körperkräfte verfügt.

Selbstverständlich ist, daß jemand, der nur einen schwächlichen Körperbau besitzt, sich nicht mit dem Kugelstoßen beschäftigt; er möge sich lieber dem Laufsport widmen. Andererseits wird man ja auch selten sehen, daß ein großer, muskelstrotzender Athlet im Laufen Hervorragendes leistet.

Im Anschluß hieran seien noch ein paar Rekords angeführt, die der berühmte amerikanische Weltmeister G. R. Gray vor etlichen Jahren aufgestellt hat. Diese Leistungen, die möglicherweise inzwischen schon überboten worden sind — eine diesbezügliche Feststellung ist mir nicht möglich, weil mir die neuesten amerikanischen Rekordlisten nicht vorliegen — sollen lediglich veranschaulichen, was von geübten Athleten im Stoßen der schweren Gewichte geleistet wird.

Weltmeister G. R. Gray stieß die

12 Pfund-Kugel	16,82 m weit
14 „	15,69 m „
16 „	14,33 m „
18 „	12,75 m „
21 „	11,92 m „
24 „	10,30 m „
56 „	6,95 m „

In Irland gibt es auch eine athletische Übung, bei der die Kugel anstatt weit hoch geworfen wird. Der Werfende muß mit dem Gesicht gegenüber einer Querstange stehen, wie sie zum Beispiel zum Hochspringen benutzt wird; das geworfene oder gestoßene Gewicht muß über die Stange geworfen werden, ohne diese zu berühren. Den besten Rekord erzielte in dieser Übung der Irländer M. Regan, Kildorrey, der eine Kugel von 16 engl. Pfunden 4,19 m hoch warf.

Über die Abart des Kugelstoßens, das

Kugelwerfen,

schreiben die Wettkampfbestimmungen der D. S. B.: „Beim Kugelwerfen kann beliebig geworfen werden. Anlauf ist gestattet. Das Gewicht der eisernen Kugel beträgt 5 kg. Gemessen wird wie in § 52 (Steinstoßen: gemessen wird von dem der Marklinie am nächsten liegenden Bodeneindruck in senkrechter Richtung bis zu dieser Linie).“

Diese Übung, die auch Kugelschöcken genannt wird, wird vor allem in Süddeutschland viel gepflegt. Den deutschen Rekord hält F. Hemmerlein, Fürth, mit der schönen Leistung von 20,24 m.

Diese Übung hat natürlich mit dem Kugelstoßen viele Berührungspunkte. Sie unterscheidet sich aber dadurch sehr wesentlich von ihm, daß das Werfen eine größere Arm- und vor allem auch Fingerkraft verlangt als das Stoßen. Empfehlenswert ist es, die Kugel nicht aus der Hand, sondern mehr vom Handgelenk aus zu werfen; je kürzer

der Hebel ist, der hier in Gestalt der den Arm verlängernden Hand in Aktion tritt, desto größer wird die Kraftentfaltung sein. Das Kugelwerfen (engl. Throwing the weight) wird im Auslande vornehmlich in Irland und Amerika gepflegt; ganz hervorragende Leistungen sind auch auf diesem Gebiete erzielt worden. Die beste Leistung mit einem 7 pfündigen Gewicht hat der Athlet J. S. Mitchell zu verzeichnen, der einen Wurf von 27,51 m vollbrachte.

12. Das Diskuswerfen.

Zu denjenigen neuzeitlichen Sportübungen, die nur deswegen in das Programm unserer sportlichen Betätigungen aufgenommen worden sind, weil sie schon im grauen Altertum bei den Spielen und Künsten der Jugend eine große Rolle spielten, gehört auch das Diskuswerfen. Dieses ist ohne Zweifel die schönste unserer athletischen Wurfarten. Bei den Olympischen Spielen zu Athen im Jahre 1896 wurde das Diskuswerfen aus seinem tausendjährigen Schlafe wiedererweckt und in die Reihe der modernen Arten des athletischen Sports aufgenommen. Es ist in mancherlei Hinsicht eine geradezu ideale Wurfübung, denn die rohe Kraft spielt beim Werfen der flachen Rundscheibe nur eine geringe Rolle, während Technik, also die Kunst des Wurfs, alles bedeutet. Es ist ein ästhetischer Genuß, einen geschickten Athleten mit kunstvollem Wurf den Diskus schleudern zu sehen, der dann flach in weitem Fluge die Luft durchschneidet.

In fast allen Ländern in denen heute die leichte Athletik gepflegt wird — in Amerika, Deutschland, Dänemark, Frankreich, Österreich-Ungarn, Schweden-Norwegen —, wird auch mit dem Diskus geworfen, nur das konservative England hat diese Übung noch nicht in sein Programm aufgenommen und wird es wohl vorläufig auch noch nicht tun.

Das Programm der Olympischen Spiele kennt zwei Arten des Diskuswerfens, den freien, modernen Stil und den

sogenannten griechischen Stil. Bei dem ersteren, der der gebräuchlichere ist, kann der Athlet, sofern er nur den ihm zur Verfügung stehenden Abwurfplatz nicht überschreitet, den Diskus werfen, wie er will. Beim griechischen Stil, den sich die Griechen nach den auf alten Vasen, Urnen, Denkmälern, Statuen usw. gefundenen Abbildungen von Diskuswerfern zusammenkomponiert haben, ist eine ganz bestimmte Art des Werfens — ein steifer, unsportlicher, jede Höchstleistung von vornherein ausschließender Stil — vorgeschrieben. Diese Wurftechnik wird daher auch nur bei den Olympischen Spielen vorgeführt, und zwar aus einer Art von Pietät; sportlichen Wert hat sie meines Erachtens nicht, und es würde keinen Verlust bedeuten, wenn der griechische Stil des Diskuswerfens aus dem Programm der Spiele verschwinden würde.

Für den freien Stil schreibt die Deutsche Sportbehörde für Athletik folgendes vor:

„Der Diskus soll 2 kg wiegen und 22 cm im Durchmesser haben. Er besteht aus Holz mit einem glatten Eisenrande und ist auf beiden Seiten mit glatten Metallplatten beschlagen. Es wird aus einem Kreise von 2,50 m Durchmesser geworfen.

Vom Mittelpunkte wird eine gerade Linie in der Richtung gezogen, in der geworfen werden soll. Im Winkel von 45 Grad nach beiden Seiten werden gerade Linien gezogen. Nur solche Würfe gelten, bei denen der Diskus zuerst zwischen diesen Seitenlinien aufschlägt.

Der Werfende muß gänzlich innerhalb des Kreises bleiben, bis der Diskus auf den Boden schlägt, sonst ist der Wurf ungültig.

Die Weite des Wurfes wird in gerader Linie vom ersten Aufschlagen des Diskus bis zur Peripherie des Kreises gemessen und zwar auf einer Linie, die von dem Auffallorte nach dem Mittelpunkte des Kreises gezogen wird.“

Was nun die Technik des Werfens anbelangt, so haben die meisten Athleten, die sich mit der Pflege des Diskuswerfens befassen, ihre eigene Methode. Fast jeder der Werfer, die ich bei den Olympischen Spielen in Athen 1896



Mudin-Budapest beim Diskuswerfen.

und 1906, Paris 1900 sowie London 1908 den Diskus handhaben sah, warf auf seine Weise.

Selbstverständlich ist, daß diejenige Wurfmethode die beste ist, die dem werfenden Arm den stärksten Schwung verleiht und sich mit einer geschickten Manier, die Scheibe aus der Hand zu entsenden, verbindet. Letzteres ist überaus wichtig, da es den Flug des Diskus wesentlich beeinflußt.

Als die beste Methode des Werfens erachte ich die mit einer ganzen Umdrehung des Körpers. Der Vorgang des Werfens ist hierbei folgender: Der Werfende stellt sich, mit dem Gesicht nach der Wurfrichtung, am hinteren Rande des Kreises auf. Der Körper ist etwas nach vorn übergebogen; die Beine befinden sich in halber Kniebeuge. Der linke Fuß ist nach vorn, der rechte seitwärts gewandt. Der den Diskus haltende rechte Arm schwingt leicht hin und her; der Diskus ruht lose in der Handfläche und wird von den sich an den Rand der Scheibe pressenden Fingerspitzen gehalten. Sobald der Wurf vor sich gehen soll, holt der Athlet mit dem rechten Arm Schwung und führt eine einmalige Umdrehung des Körpers aus, wobei er gleichzeitig einen Sprungschritt nach vorn bis an den vorderen Rand des Kreises macht. Der rechte Arm schwingt beim Drehen gewaltig mit, wird dann in schräger Richtung von unten nach oben vorwärts geschleudert, und die Wurfhand läßt nunmehr den Diskus fliegen. Je energischer die Drehung, je elastischer der Sprung, je kraftvoller das Schwingen des Armes ausgeführt wird, desto vollendeter und ausgiebiger wird der Wurf werden.

Schon nach kurzer Übung wird man die außerordentlichen Vorteile dieser Wurfmethode erkennen.

Ich habe im Laufe von etwa 15 Jahren eine ganze Anzahl von guten Diskuswerfern gesehen. Die hervorragendsten waren der Ungar Bauer, der Amerikaner Sheridan, der Finnländer Jaervinen, der Grieche Georgantas, der Tscheche Janda und der Engländer Garrett. Zweifellos am besten beherrschte der Amerikaner Sheridan die Technik des Werfens. Sheridan galt in den Jahren 1904—1910 als der hervorragendste all-round-Athlet der Welt, und seine bemerkenswerten Leistungen im Diskuswerfen waren lediglich ein Resultat außerordentlicher Gewandtheit und völliger Kontrolle über alle Muskeln des Körpers; wer diese Kontrolle nicht besitzt, wird im Diskuswerfen nie etwas Besonderes leisten, denn diese Übung erfordert soviel Schwung, daß bei der erforderlichen Umdrehung des Körpers jede,

auch die kleinste Kraftvergeudung schon eine Verminderung der Wurfweite zur Folge hat.

Es ist daher beim Diskuswerfen, ebenso wie beim Kugelstoßen und Hammerwerfen, eine dringende Notwendigkeit — ohne die ein Erfolg undenkbar ist —, daß der Übende



M. J. Sheridan, Amerika, berühmtester allround-Athlet der Welt.

zunächst nur danach trachtet, sich eine zweckmäßige Technik anzueignen, und zwar die im obigen beschriebene Technik, die er nach seinen eigenen Ansichten oder Versuchen modifizieren mag. Der Übende achte vorläufig also nicht auf die Weite der geworfenen Distanz, sondern lediglich auf die richtige Ausführung des Wurfes. Zweckmäßig ist es, wenn ein in der Technik des Werfens gut bewandertes Freund den Übungen beiwohnen und auf jeden Fehler, auf jede Unsauberkeit in der Drehung oder der Körperhaltung



Janda-Prag, beim Diskuswerfen.

aufmerksam machen kann. Der richtige Schwung bedeutet beim Diskuswerfen alles, und geht bei der Ausführung des Wurfes durch steife Drehung oder nicht genügend schnelle Wendung des Körpers oder auch nicht genügend scharfes Schwingen des den Diskus haltenden Armes etwas von der Schwungkraft verloren, so muß in dieser Hinsicht unablässig gefeilt und verbessert werden.

Es gibt auch Diskuswerfer, die anstatt einmal den Körper

zu drehen, zwei Drehungen ausführen. Das ist vollkommen falsch, denn dabei wird viel zu viel Kraft verbraucht. Man läuft auch Gefahr, daß man durch die zweimalige Umdrehung des Körpers die notwendige Sicherheit in der Haltung und das erforderliche Gleichgewicht verliert. Deshalb ist es besser, damit erst gar keinen Versuch zu machen.

Anfängern empfehle ich, zunächst nur die Technik des Drehens und Springens zu üben, ohne sich dabei des Diskus zu bedienen. Erst später, wenn die Technik erlernt ist, mag der ganze Wurf geübt werden. Nur wer sich dieser Art zu werfen bedient, wird große Leistungen erzielen. Mit Würfeln aus dem Stand wird man es nicht weit bringen, obwohl auch hierbei die stete Übung eine Verbesserung der Leistung zur Folge haben wird. Als wertvolle Ergänzung meiner Ausführungen empfehle ich die Lektüre des Werkchens: „Die deutschen Wurfübungen“ von Willy Dörr, Sportverlag Grethlein & Co. Preis 60 Pf.

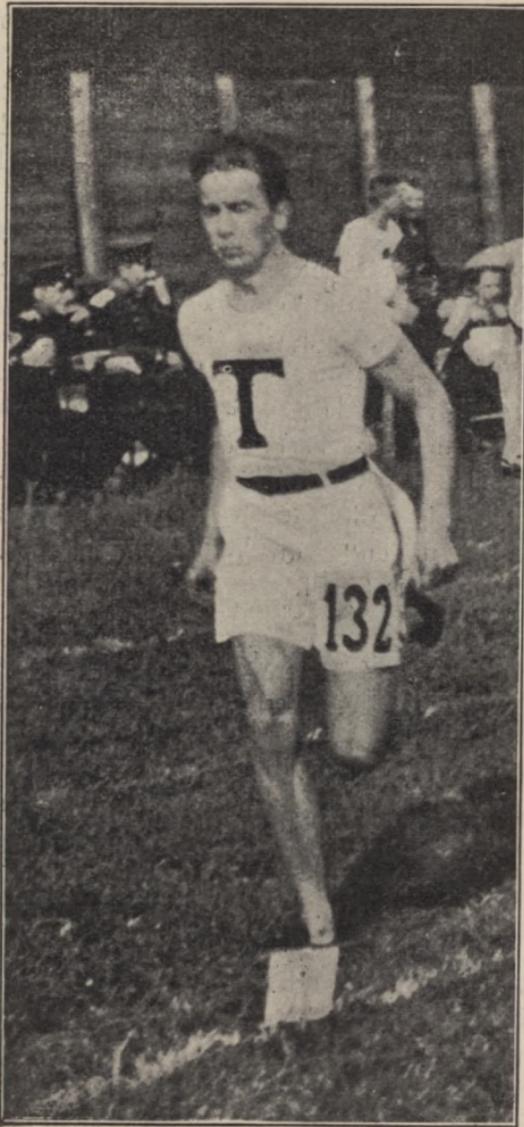
13. Die Veranstaltung von Wettkämpfen.

Von Carl Diem, Berlin,

I. Vorsitzender der Deutschen Sport-Behörde für Athletik.

Sport ist Kampf, Wettbewerb. Der Sieg im Kampf ist der Zweck aller sportlichen Übung, während — in Parenthese — der Wert des Sports ebensosehr in psychischen Wirkungen des Kämpfens wie in den physischen der zielbewußten körperlichen Vorbereitung ruht. Doch der Kampf ist für den Sport noch etwas anderes. Er ist das Werbemittel, das „Gute, das fortzeugend Gutes muß gebären“. Der gesunde Instinkt des Menschen erweckt Freude am Anblick sportlicher Kämpfe, und so erstehen aus dem gefesselten Zuschauer Anhänger des Sports, und aus diesen dann ausübende Freunde.

Daher gilt für den Veranstalter sportlicher Kämpfe die zweifache Forderung, diese so durchzuführen, daß die billigen Ansprüche der Teilnehmer erfüllt werden und daß die Zuschauer, begeistert von dem geschickt zusammengestellten sportlichen Bilde, als gewonnene Anhänger den Platz verlassen.



E. von Sigel, Berlin, der deutsche Meister
im 1500 Meter-Laufen 1909.

Nirgends liegen die besten Möglichkeiten so beieinander wie bei einem athletischen Feste, und leider, nirgends wird in der Veranstaltung so viel gesündigt wie bei diesen. Wie beschränkt in der wechsellvollen Auswahl und wie behindert in der technischen Vorführung gegen leichtathletische Feste sind die Ruderer, Fechter, Radfahrer, Segler, Schwimmer, Fußballspieler usw., und doch sehen wir vorläufig noch bei deren Sportfesten durchschnittlich größere Zuschauermengen als bei den unsrigen. Neben anderen Ursachen ist wohl der Hauptgrund in dem ungeschickten Arrangement und in der mangelhaften

Einwirkung auf das Publikum zu suchen. Und doch haben heute die Veranstalter schon langen nicht

mehr nötig, sich durch eigene Versuche langsam einen Schatz von Erfahrungen zu erwerben, um zu einer wirkungsvollen athletischen Veranstaltung zu gelangen. Wir besitzen bereits eine Sammelstelle, die an der besten Quelle, in dem veranstaltungsreichen Berlin, mit seinem verwöhnten Publikum, alle Erfahrungen auf diesem Gebiet zusammenträgt und diese durch Veröffentlichungen in den Sportzeitungen, durch Broschüren und schriftliche Auskünfte den Veranstaltern zu vermitteln sucht. Das ist die Verwaltungsstelle der Deutschen Sport-Behörde in Berlin, an die sich ein jeder Verein wenden kann, der den Plan eines Meetings verwirklichen will.

Wer zur Durchführung eines solchen Meetings schreitet, soll wenigstens vorher einen ungefähren Überblick über die Aufgaben besitzen, die an ihn herantreten, und soll in der Lage sein, aus dem Bereich der vielen Möglichkeiten die für sich herauszusuchen, die für seine Sache am günstigsten sind. Dazu sollen ihm nachstehende Zeilen verhelfen.

Wahl der Veranstaltung.

Der leitende Vorstand eines veranstaltenden Vereins hat sich erst eine Gewissensfrage zu beantworten. Er muß sich ehrlich prüfen, ob er eine Eigenschaft besitzt, die vor allen anderen nottut, die ich mit „vordenken“ bezeichnen will. Nur wer die Fähigkeit hat, alle Überlegungen rechtzeitig anzustellen, d. h. nicht erst dann, wenn die Ausführung unmittelbar bevorsteht, besitzt das Recht, die Sportwelt mit Veranstaltungen zu beglücken. Darum heißt schon die Antwort auf die zweite Frage, die Frage nach dem Termin, die sich der Veranstalter vorlegt, vorausgesetzt, daß er die erste bejahend beantwortet hat, kurz und bündig: Im nächsten Jahr! Man soll in den letzten Monaten des Jahres sich über die Abhaltung eines Meetings schlüssig werden und soll beraten, welcher Natur die Veranstaltung sein soll, ob nur Teilnehmer derselben Stadt (lokal), oder auch für solche aus ganz Deutschland (national) oder gar auch offen für

Ausländer (international). Ferner ziehe man gleich die Termine der lokalen Feste anderer Sports in Betracht, die meistens auch schon um diese Zeit festliegen, und schließlich setze man sich mit den anderen Vereinen der Stadt oder Deutschlands in Verbindung, deren Veranstaltungen auf die eigene von Bedeutung sein könnten. Ist es nun nach diesen Beratungen gelungen, einen Termin festzulegen — ich warne vor den Pfingstfeiertagen —, dann melde man diesen seinem Landesverbande an, der bekanntlich mit den anderen Landesverbänden die Deutsche Sport-Behörde für Athletik bildet. Der Athletik-Ausschuß des Landesverbandes genehmigt seinerseits den Termin. Ist die Veranstaltung interner (nur für den veranstaltenden Klub) oder lokaler Art (nur für die betr. Stadt oder das Gebiet des Verbandes), dann ist diese Genehmigung endgültig. Aber dennoch muß der Verband von seiner Genehmigung der Deutschen Sport-Behörde für Athletik Mitteilung machen, und erst wenn von dieser die schriftliche Bestätigung und die öffentliche Bekanntmachung vorliegt, gilt die Genehmigung als vollzogen. Ist die Veranstaltung nationaler oder internationaler Art, dann hat gleichfalls der Landesverband zuerst seine Genehmigung auszusprechen und muß den Termin dann seinerseits bei der Deutschen Sport-Behörde für Athletik anmelden. Diese pflegt im Monat März oder April nach Zusammenstellung der bis dahin angemeldeten Wettkämpfe die Genehmigung auszusprechen. Bei ihr gilt natürlich in erster Linie der Grundsatz, wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Die Frage, welcher Art überhaupt die Veranstaltung sein soll, ob lokal, national oder international, beantworte man sich nach folgenden Überlegungen, ganz abgesehen davon, daß Veranstaltungen der beiden letzteren Arten nur dann genehmigt werden, wenn der Antragsteller bereits zwei lokale Veranstaltungen unter Aufsicht durchgeführt hat. (Von dieser Bestimmung kann bei triftigen Gründen Dispens erteilt werden.) Zu einer Veranstaltung nationaler oder internationaler Art entschieße man sich nur dann, wenn der



Der berühmte englische Streckenläufer Wood.

Sportplatz allen Anforderungen in Größe und Anlage entspricht, wenn eine hinreichende Erfahrung die ordnungsgemäße Durchführung garantiert, und wenn durch Verbindungen mit auswärtigen Vereinen der Besuch nationaler bzw. internationaler Konkurrenz zu erwarten ist. Auch die zur Verfügung stehenden Mittel sprechen natürlich mit. Ein gut vorbereitetes lokales Meeting kostet bei normalen deutschen Verhältnissen tausend Mark, ein nationales zweitausend und ein internationales noch mehr. Diese müssen durch Eintrittsgelder, Startgelder, Programm-Verkauf und Inserate wieder einkommen, gutes Wetter vorausgesetzt, oder man suche die Schuld bei sich selbst, etwa in ungenügender Propaganda od. dgl. Aber kein Veranstalter sollte ein Meeting beschließen, der nicht das umzusetzende Kapital bar im Kasten hat. Es wird dann sicher in Deutschland einige Veranstaltungen weniger geben — und das ist kein Fehler — aber auch weniger peinliche Diskreditierungen unserer Sportvereine.

Programm.

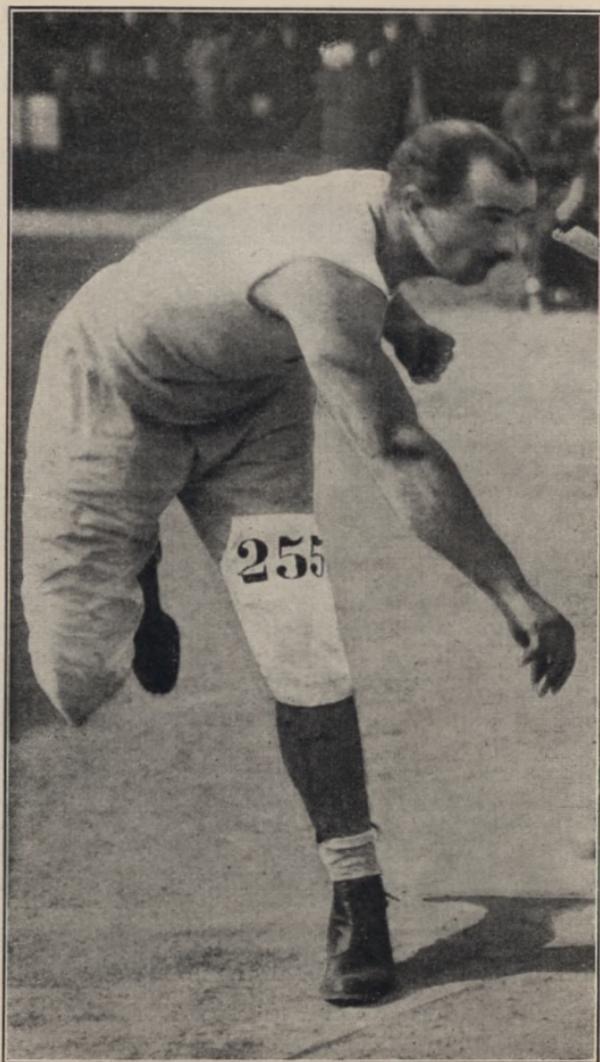
Die Festsetzung des Programms ist nach Beschluß über die Art der Veranstaltung der nächste, nicht früh genug vorzunehmende Schritt. Man bedenke, daß es mit athletischen Übungen genau so geht wie mit allem Schönen in dieser Welt: in größeren Mengen genossen wird es unverdaulich. Der Kardinalfehler aller Programms ist, daß sie zu lang sind. Zwölf Konkurrenzen ist die richtige Zahl für einen Nachmittag, was darüber ist, das ist vom Übel. Man denke zunächst einmal an die zugkräftigsten Konkurrenzen, als da sind Stafettenlaufen in allen möglichen Kombinationen 4 mal 100 m, 5 mal 100 m, 10 mal 100 m, 3 mal 200 m, 4 mal 400 m, 3 mal 1000 m, 10 mal 300 m, dann die Olympische Stafette 1600 m (800 m, 400 m, 200 m, 200 m), ferner Stafetten mit beliebigen Strecken, aber beschränkter Teilnehmerzahl, z. B. 3000 m à 10 Mann, die der Verein nach seinem Ermessen aufstellen kann, von denen jeder aber nur einmal laufen darf usw. Hiervon natürlich nur eine kleine,

geschickte, der zu erwartenden Teilnahme entsprechende Auswahl. Ferner nehme man von jeder Übungsgruppe eine Konkurrenz, z. B. 100 m, 400 m, 800 m, 1500 m, einen Hürdenlauf, eine Wurf- oder Stoßübung und einen Sprung. Bei lokalen und nationalen Meetings ferner den satzungs-



Julius Wagner beim Speerwerfen.

gemäß vorgeschriebenen Mehrkampf. Als Ergänzungsnummern dienen dann einige Konkurrenzen mit Vorgabe, solche für Junioren, solche für Sportsleute, die noch keinen Preis errungen, für solche, die noch nie gestartet sind, oder eine weitere Wurf- oder Sprungübung; man sieht, das athletische Programm kann sehr mannigfaltig gestaltet werden. Will man gerade letztere Übungen, die erfahrungsgemäß



Momentbild vom Steinstoßen (Falscher Abstoß).

sehr ermudend auf das Publikum wirken, in größerer Anzahl in das Programm aufnehmen, so sehe man für deren Austragung den Vormittag vor, den man überhaupt bei größerer Beteiligung für Vorkämpfe in stark besetzten Konkurrenzen benutzen soll.

Rennen über längere Distanzen wirken oft, wenn nicht eine besonders gute Besetzung beisammen ist, eintönig. Man kann hier durch Wertung von Mannschaften nach Punkten gemäß der einzelnen Plazierung sich einen bis zum Schluß in allen Teilen interessanten Kampf sichern.

Von der Veranstaltung von Bahngehen ist im allgemeinen abzuraten. Sie wirken, wenn nicht ausschließlich Beteiligung von Klasse vorhanden ist, ungewollt komisch, meistens sogar häßlich und abstoßend.

Nach Fertigstellung der Ausschreibung sende man zwei Formulare an den Athletikausschuß des Landesverbandes, der diese zu genehmigen hat. Dann erst Sorge man für Veröffentlichung in der Presse und übermittele den in Frage kommenden Sportvereinen die Ausschreibung im Umdruck.

Heranziehung von Teilnehmern.

Zu gleicher Zeit beginne man nun bei nationalen und internationalen Meetings die Verhandlungen zur Heranziehung tüchtiger auswärtiger Konkurrenz sowie die Propaganda in der Tages- und Sportpresse. Man wird von vornherein damit rechnen müssen, daß der Veranstalter den besuchenden Vereinen für die Reisekosten ihrer Mitglieder eine angemessene Entschädigung zahlt, da nur auf diese Weise unsere leistungsfähigen Athletikvereine die hohen Reisekosten erschwingen und schließlich auch der Veranstalter durch die Zugkraft der auswärtigen Athleten die erhöhten Einnahmen hat. Also ein ganz natürliches und vernünftiges Verhältnis. Wer diese Mittel nicht aufwenden will, soll besser keine nationale oder internationale Veranstaltung unternehmen. Daß man den von auswärts kommenden Konkurrenten wenigstens das Startgeld erläßt, gehört zum allgemeinen Gebrauch. Eine Frage des Anstandes sei hierbei gestreift, die akut wird, wenn durch Unterstützung mit Reisegeld auswärtige Teilnehmer zur Bestreitung eines Wanderpreises herangezogen werden. Es gilt dann wohl auch ohne besondere Abmachung als selbstverständlich, daß

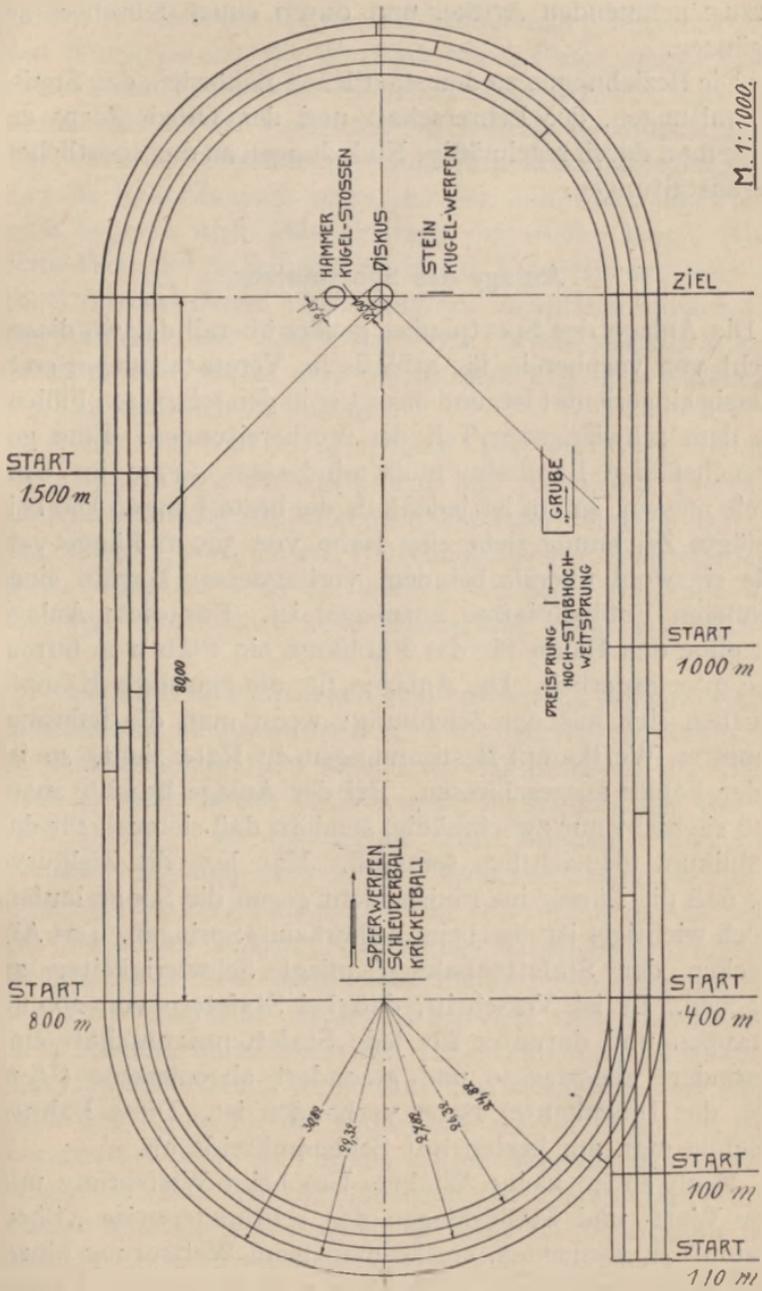
diesen Konkurrenten im Falle des Sieges auch in den kommenden Jahren die gleiche Unterstützung zur Verfügung steht. Das sind Dinge, die bei Beratung über die Veranstaltung und bei Aufstellung des Etats bedacht sein wollen.

Propaganda.

Die Propaganda für sportliche Veranstaltungen wird hauptsächlich durch die Presse möglich sein, und zwar ebenso sehr durch die Tages- wie die Fachpresse. Hier heißt es durch kleine geschickte Notizen das Interesse des Publikums erregen und fesseln. Ein Besuch bei den leitenden Redakteuren mit den nötigen Aufklärungen pflegt gewöhnlich eine günstige Aufnahme zu sichern. In allen Notizen hüte man sich vor Versprechungen, die nicht gehalten werden. Die Gunst der Presse und des Publikums ist leichter verscherzt als wiedererrungen.

Ob man ferner durch Anschlagssäulen, Zettelverteilen oder noch modernere Mittel Reklame macht, wird ganz von den örtlichen Verhältnissen und den Mitteln abhängen. Auch hier kann der Satz nur wiederholt werden, den die Deutsche Sport-Behörde regelmäßig ihren einschlägigen Publikationen folgen läßt: „Eine vernünftige Propaganda hat ihren ideellen und materiellen Vorteil noch nie vermissen lassen.“

Die letzten Wochen vor dem Meeting werden dann durch Einrichten der Vorverkaufsstellen, Vorbereiten des Programms, Einladen der Ehrengäste, Versand der Einlaßkarten für die Teilnehmer und Vorbereitungen auf dem Sportplatz selbst ausgefüllt. Hierfür einige kleine Winke! Zahlreiche Vorverkaufsstellen wirken, selbst wenn der Vorverkauf nicht gar zu lohnend ist, als Reklamemittel. Im Vorverkauf gebe man die Billetts zu billigeren Preisen. — Das Programm soll übersichtlich gesetzt sein. Bei jeder Konkurrenz erwähne man die einschlägigen Bestimmungen, die deutschen und die Weltrekords. Ferner ist es zweckmäßig, den Inhalt durch einen kleinen auf die Bedeutung des Sports od. dgl.



Bezug nehmenden Artikel und durch einige Klischees zu ergänzen.

Die Beziehungen zu den staatlichen Behörden, den Stadtverwaltungen, der Lehrerschaft und den Offizierkorps erhalte man durch regelmäßige Einladungen zu den sportlichen Veranstaltungen.

Anlage des Sportplatzes.

Die Anlage des Sportplatzes gehört überall da, wo dieser nicht von vornherein für athletische Veranstaltungen erstklassig eingerichtet ist, und das ist er in den seltensten Fällen, zu dem schwierigsten Teil der Vorbereitungen. Eine gebrauchsfähige Laufbahn muß mindestens 300 m im Umkreis messen, 400 m ist jedenfalls die beste Länge. Die beigefügte Zeichnung sieht eine Bahn von 320 m Länge vor, wie sie wohl überall bei dem vorhandenen Terrain eines größeren Fußballplatzes anzulegen ist. Für diese Anlage ist ohne den Raum für das Publikum ein Platz von 60 mal 140 m erforderlich. Die Anlagen für die einzelnen Kämpfe ergeben sich aus der Zeichnung; wenn man die jedesmal neuesten Wettkampf-Bestimmungen zu Rate zieht, so ist jeder Fehler ausgeschlossen. Bei der Anlage beachte man, daß sie nicht nur zweckmäßig, sondern daß sie auch für das Publikum übersichtlich sein soll. Man lege die Zielkurve so, daß die Läufer im Finish nicht gegen die Sonne laufen. Noch wichtiger ist dies beim Anlauf zum Springen. Das Abstecken der Stafettenbahnen pflegt Schwierigkeiten zu machen. Es ist Vorschrift, daß bei Stafetten von 200 m-Etappen und darunter für jede Stafettenmannschaft eine gesondert abgesteckte und gesondert abgemessene ($\frac{1}{2}$ m von der Innenkante) Bahn vorhanden ist. Diese Bahnen zeichne man am besten mit Schlemmkreide ab.

Noch einige kleine Winke! Um beim Weitsprung und den Wurf- und Stoßübungen das zentimeterweise „Übertreten“ zu vermeiden, stecke man beim Weitsprung hinter dem Sprungbalken die Erde $\frac{1}{2}$ m weit handbreittief gegen

diesen ab. Bei den Wurf- und Stoßübungen begrenze man den Wurfkreis oder die Wurflinie durch einige wenige Zentimeter hohe Latte oder ein solches Eisenband. Man versäume nie, auf den Erdboden durch weiße Kreidestriche bei den Wurf- und Stoßkonkurrenzen die gebräuchlichsten Maße und die Rekordweiten aufzuzeichnen, damit sich das Publikum bequem über jede Leistung orientieren kann. Auch beim Weitsprung bringe man in der Niedersprungweite ein Brett mit sichtbarer Metrierung an. Zielfähle müssen fest eingerammt sein. Alle Startplätze sowie Vorgaben sind durch große Schilder den Teilnehmern und dem Publikum weithin kenntlich zu machen.

Alle diese Vorbereitungen sind am Tage vor der Veranstaltung zu beenden, und für diesen Tag lade man zweckmäßig die offiziellen Vertreter der D. S. B. f. A. ein, da ev. von diesen Herren gemachte Ausstellungen noch rechtzeitig erledigt werden müssen. Am Tage des Meetings selbst darf kein Handschlag mehr zu machen sein.

Noch zwei Einrichtungen sind notwendig, um eine glatte Abwicklung zu gewährleisten. Ein abgegrenzter Raum für die Teilnehmer und ein solcher für das Renngericht. Denn beide Parteien haben unter keinen Umständen das Recht, nach Belieben im Innenraum umherzulaufen. Von den ersteren weiß man dies schon, wenn die Teilnehmer sich auch nicht immer danach richten, vom Renngericht wird dies nur selten verlangt. Allerdings haben beide Parteien Anspruch auf Anweisung eines Platzes, von dem aus sie eine gute Übersicht haben. Reserviert der Veranstalter einen solchen, dann bleibt der Innenraum von selbst leer, und die Abwicklung kann flott von statten gehen. Man richte den Raum für die Teilnehmer am besten so ein, daß er gegen die Sonne geschützt, in der Nähe der Startplätze gelegen ist und Platz zum Hinlegen usw. bietet. Das Renngericht vereinige man, soweit es nicht im Innenraum beschäftigt ist, in einem abgegrenzten Platz am Ziel, entweder an der Zuschauerseite oder an der Innenseite. Daß der

Innenraum von allen unbeteiligten Personen, selbst Ehrengästen usw., freizuhalten ist, dürfte wohl selbstverständlich sein.

Renngericht.

Auch das Renngericht untersteht, wenn es nicht überhaupt vom Athletik-Ausschuß des Verbandes aufgestellt wird, der Bestätigung des Verbandes. Besonders ist man an die Wahl der bestätigten offiziellen Zeitnehmer gebunden, ferner ist den offiziellen Vertretern der D. S. B. bzw. des Verbandes ein Amt im Schiedsgericht einzuräumen. Die wichtigste Persönlichkeit des ganzen Renngerichts ist die des Starters. Einmal ist die gute Verwaltung seines Amtes die Vorbedingung für reguläre Kämpfe, und zweitens ist er die Seele der Abwicklung. Je nachdem, ob er es versteht, seinen Startordnern die nötige Eile einzuflößen und selbst Start auf Start vollzieht, geht das Meeting schnell vonstatten oder nicht. Er muß energisch in der Durchführung seiner Funktionen, bestimmt, aber höflich in seinem Auftreten und schnell in seinen Entscheidungen sein. Auf diese Eigenschaften hin prüfe man die Kandidaten und besetze diesen Posten mit dem tüchtigsten Mann. Eventuell scheue man die Kosten (und die gekränkte Eitelkeit an Ort und Stelle) nicht und lasse sich einen erfahrenen Starter aus einem Sportzentrum kommen. Die ihm zur Seite stehenden Startordner leiten selbständig die Aufstellung der Konkurrenzen und das Auslosen der Startplätze, und zwar jedesmal rechtzeitig, d. h. vor Beendigung der vorhergehenden Konkurrenz.

Schluß.

Sind alle Vorbereitungen rechtzeitig und mit Gewissenhaftigkeit getroffen worden, dann muß die Abwicklung des Meetings glatt vonstatten gehen. Dann bleibt auch den Veranstaltern das gewonnene Publikum treu, und seine Kassen füllen sich. Da aber Geld so wie zum Kriegführen auch zum Sporttreiben gehört, ist die Grundlage für weitere Ausbreitung des Sports gegeben und die eine Aufgabe einer sportlichen Veranstaltung erfüllt.

Statistisches.

9. Meisterschaftsliste.

Meisterschaft vom Kontinent über 100 Yards.

1891:	Alex Hyman, Berliner Cricket-Club	$10\frac{4}{5}$	Sek.
1892:	A. Ovenden, London, Cricket-Club	$10\frac{1}{5}$	„
1893:	Fritz Hofmann, Berliner Turngemeinde	$10\frac{1}{5}$	„
1894:	M. Tiedemann, S.-C. Germania, Hamburg	$10\frac{2}{5}$	„
1895:	Kurt Doerry, Sport-Excelsior, Berlin	$11\frac{1}{5}$	„
1896:	nicht zum Austrag gelangt.		
1897:	B. Diebold, Germania-Berlin	$10\frac{3}{5}$	„
1898:	eingegangen.		

Meisterschaft vom Kontinent über 1609 m.

1891:	J. Swait, London	04	Min.	$34\frac{2}{5}$	Sek.
1892:	Williams, London	—	„	—*)	„
1893:	Andrews, London	—	„	—*)	„
1894:	F. A. Cohen, London	—	„	—*)	„
1895:	C. Galle, Germania, Berlin	4	„	$41\frac{1}{5}$	„
1896:	nicht zum Austrag gelangt.				
1897:	J. Runge, Eintracht, Braunschweig	4	„	50	„
1898:	eingegangen.				

Meisterschaft von Deutschland über 100 m.

1893:	F. Hofmann, Berl. Turngemeinde	$10\frac{2}{5}$	Sek.	} gelaufen über 100 Yards
1894:	F. Hofmann, Berl. Turngemeinde	$10\frac{1}{5}$	„	
1895:	J. W. Stürken, S.-C. Germania, Hamburg	$10\frac{4}{5}$	„	
1896:	Kurt Doerry, Sport-Excelsior, Berl.		$11\frac{2}{5}$	Sek.
1897:	F. Petersen, Kopenhagen		$11\frac{1}{5}$	„
1898:	P. Fischer, Altona, F.-C. v. 93		$12\frac{1}{5}$	„
1899:	Landvoigt, Neuenheim Kollege		11	„
1900:	M. Wartenberg, Britannia, Berlin		$11\frac{2}{5}$	„
1901:	M. Wartenberg, Britannia, Berlin		11	„
1902:	J. Keyl, Männerturnverein München		$11\frac{2}{5}$	„

*) Zeiten nicht mehr zu ermitteln. Der Verfasser.

1903: E. Ludwig, Deutsch. Fußballverein v. 1878 zu Hannover	11 ² / ₅	Sek.
1904: J. Keyl, Männerturnverein München	11 ² / ₅	„
1905: A. Gömann, F.-C. Eintracht, Hannover	11 ¹ / ₅	„
1906: Vincenz Duncker, Mittweidaer Ballspielklub	11 ¹ / ₅	„
1907: Vincenz Duncker, Dresdener Sportklub	11	„
1908: Arthur Hoffmann, S.-C. Komet, Berlin	11 ¹ / ₅	„
1909: Richard Rau, S.-C. Westen 05, Berlin	11 ² / ₅	„
1910: Richard Rau, S.-C. Westen 05, Berlin	11 ¹ / ₅	„

Meisterschaft von Deutschland über 400 (früher 200) m.

1896: Kurt Doerry, V. Sport-Excelsior, Berlin	24 ³ / ₅	Sek.	} gelaufen über 200 m
1897: Kurt Doerry, V. Sport-Excelsior, Berlin	24 ⁴ / ₅	„	
1898: P. Fischer, Altonaer F.-C. v. 93	23	„	
1899: K. Doerry, Verein Friedenauer Sport-Excelsior	23 ¹ / ₅	„	
1900: M. Wartenberg, Britannia, Berlin	22 ³ / ₅	„	
1901: M. Wartenberg, Britannia, Berlin	24 ¹ / ₅	„	
1902: Reinh. Herting, B. F.-C. Preußen	23 ⁴ / ₅	„	
1903: Ernst Schweikert, Fußballklub Pforzheim	56 ⁴ / ₅	Sek.	
1904: W. Lüdtke, Berliner Sportklub v. 1895/96.	54	„	
1905: M. Beckmann, Verein f. Bewegungsp., Leipzig	52 ⁴ / ₅	„	
1906: Vincenz Duncker, Mittweidaer Ballspielklub.	56 ³ / ₅	„	
1907: Vincenz Duncker, Mittweidaer Ballspielklub.	56	„	
1908: Dr. P. Trieloff, S. C. Preußen, Duisburg	53 ³ / ₅	„	
1909: H. Braun, Münchener S.-C.	50	„	
1910: H. Braun, Münchener S.-C.	49 ¹ / ₅	„	

Meisterschaft von Deutschland über 1500 m.

1897: M. E. Jörgensen, Kopenhagen	4 Min.	36 ¹ / ₅	Sek.
1898: Fr. Duhne jr., S.-C. Germania, Ham- burg	4	„	26 ¹ / ₅ „
1899: Fr. Duhne jr., S.-C. Germania, Ham- burg	5	„	I „
1900: Geist, F.-C. Germania, Frankfurt a. M.	4	„	34 ⁴ / ₅ „
1901: nicht ausgetragen.			
1902: H. Friese jr., S.-C. Germania, Ham- burg	4	„	23 ² / ₅ „
1903: M. Bradanovich, Altonaer F.-C. v. 93	4	„	24 ³ / ₅ „
1904: J. Runge, F.-C. Eintracht, Braun- schweig	4	„	17 „
1905: K. Hellström, Teutonia, Berlin	4	„	23 ¹ / ₅ „

1906:	Fritz Rath, F.-C. Eintracht, Hannover	4	Min.	22 ¹ / ₅	Sek.
1907:	E. v. Sigel, Teutonia, Berlin . . .	4	„	34 ¹ / ₅	„
1908:	Paul Nettelbeck, Charlottenburger S.-C. 1902	4	„	22 ⁴ / ₅	„
1909:	E. v. Sigel, Berl. F.-C. Preußen. .	4	„	14 ³ / ₅	„
1910:	J. D. Lightbody, Berl. Sport-Club	4	„	12 ² / ₅	„

Meisterschaft von Deutschland im 110 m-Hürdenlaufen.

1903:	Otto Reißner, Männerturnverein München	17	Sek.
1904:	Otto Reißner, Männerturnverein München	16 ⁵ / ₁₀	„
1905:	Vincenz Duncker, Mittweidaer B.-C. . . .	16 ¹ / ₅	„
1906:	Vincenz Duncker, Mittweidaer B.-C. . . .	19 ⁴ / ₅	„
1907:	Vincenz Duncker, Dresdener S.-C.	16	„
1908:	Karl Weitling, S.-C. v. 1895/96, Berlin . .	18 ² / ₅	„
1909:	Speck, Karlsruher F.-V.	17	„
1910:	A. Schmidt, S.-C. Westen 05 Berlin	17	„

Meisterschaft von Deutschland im Hochsprung.

1903:	P. Weinstein, Fr. Akad. Turnerschaft, Halle . .	1,65	m
1904:	Hans Buchheit, Männerturnverein München. .	1,55	m
1905:	P. Weinstein, Verein der Sportfreunde, Halle .	1,66	m
1906:	P. Weinstein, Verein der Sportfreunde, Halle .	1,69	m
1907:	A. Mallwitz, Berliner Sport-Club	1,62	m
1908:	O. Buchmann, S.-C. Komet, Berlin	1,715	m
1909:	R. Pasemann, I. Kieler F.-V. 1900.	1,70	m
1910:	R. Pasemann, I. Kieler F.-V. 1900.	1,755	m

Meisterschaft von Deutschland im Weitsprung.

1906:	P. Weinstein, Verein der Sportfreunde, Halle .	6,23	m
1907:	M. Brustmann, S.-C. Teutonia, Berlin	6,04	m
1908:	Arthur Hoffmann, S.-C. Komet, Berlin	6,42	m
1909:	Berti Weinstein, Berliner Sport-Club	6,75	m
1910:	Berti Weinstein, Berliner Sport-Club	6,83	m

Meisterschaft von Deutschland im Stabhochsprung.

1909:	R. Pasemann, Kieler F.-V. 1900	3,41	m
1910:	R. Pasemann, Kieler F.-V. 1900	3,44	m

Meisterschaft von Deutschland im Diskuswerfen.

1903:	Wilhelm Grimm, Offenbacher F.-C. Kickers 1901	33,35	m
1904:	Fr. Hoffmann, Hannover, F.-C. v. 1896	30,00	m
1905:	R. Friedrich, Verein f. Bewegungsspiele, Leipzig	27,07	m
1906:	E. Welz, S.-C. Komet, Berlin	41,62	m
1907:	A. Abraham, S.-C. Komet, Berlin	32,34	m
1908:	E. Welz, S.-C. Komet, Berlin	36,82 ¹ / ₂	m
1909:	E. Welz, F.-C. Hermannia, Frankfurt a. M. . .	39,06	m
1910:	J. Otto, Darmstädter Sport-Club	37,68	m

Meisterschaft von Deutschland im Kugelstoßen.

1909:	J. Otto, Athleten-Verein Darmstadt.	11,45	m
1910:	J. Otto, Athleten-Verein Darmstadt.	12,215	m

Meisterschaft von Deutschland im Gehen über 100 km.

1906:	R. Wilhelm, S.-C. Komet,			
	Berlin	11 Std. 15 Min.	21 ¹ / ₅	Sek.
1907:	F. Preiß, F.-C. Hermania,			
	Frankfurt	11 „ 56 „		
1908:	E. Seiffert, S.-C. Komet, Berl.	11 „ 16 „	28 „	
1909:	Wilhelm Schmidt, I. F.-C.			
	Nürnberg	11 „ 03 „	00 ⁴ / ₅ „	
1910:				

Hochschul-Meisterschaften.

Meisterschaft der deutschen Hochschulen über 100 m.

1898:	R. Schindler, Akad. S.-C. Berlin	12 ¹ / ₅	Sek.
1899:	R. Schindler, Akad. S.-C. Berlin	12	„
1900:	Ad. Lauk, B. F.-C. Germania, Berlin	11 ⁴ / ₅	„
1901:	O. Lindemann, Akad. S.-C. Berlin	11	„
1902:	A. Werkmüller, Turnerschaft	11 ² / ₅	„
1903:	A. Werkmüller, Turnerschaft	12 ¹ / ₅	„
1904:	A. Kutscher, Akad. S.-C. Berlin	12 ¹ / ₅	„
1905:	M. Brustmann, S.-C. Komet, Berlin.	11 ³ / ₅	„
1906:	M. Brustmann, S.-C. Teutonia, Berlin	11 ⁴ / ₅	„
1907:	H. Eicke, Berliner S.-C. v. 1895/96	11 ³ / ₅	„
1908:	H. Eicke, Berliner S.-C. v. 1895/96	11 ³ / ₅	„
1909:	Berti Weinstein, Berliner S.-C. v. 1895/96	11 ² / ₅	„
1910:	Herrmann, Akad. S.-C. Danzig	11 ² / ₅	„

Meisterschaft der deutschen Hochschulen über 1500 m.

1898:	J. Schrickler, Akad. S.-C. Berlin	5 Min. 02 ¹ / ₅	Sek.
1899:	G. Wagener, B. F.-C. Preußen, Berlin	5 „ 08	„
1900:	Arnade, Akad. Ballspielklub Berlin	5 „ 01 ⁴ / ₅	„
1901:	Graßmann, Brandenburg, Berlin	4 „ 55	„
1902:	Aschke, Akad. Ballspielklub, Berlin	4 „ 55 ⁴ / ₅	„
1903:	Friedrich, Verein f. Bew., Leipzig	4 „ 56	„
1904:	K. Baer, Akad. S.-C. Berlin.	5 „ 07 ¹ / ₅	„
1905:	R. Biehler, Akad. S.-C. Freiburg	4 „ 55 ¹ / ₅	„
1906:	F. Bundschuh, Akad. S.-C. Heidel- berg	4 „ 36	„
1907:	F. Svanström, F.-C. Eintracht, Han- nover	4 „ 28	„

1908:	F. Svanström, F.-C. Eintracht, Han-		
	nover	4	Min. 22 ⁴ / ₅ Sek.
1909:	F. Svanström, F.-C. Eintracht, Han-		
	nover	4	„ 29 ³ / ₅ „
1910:	J. Lightbody, Berliner Sport-Club .	4	„ 38 „

Meisterschaft der deutschen Hochschulen im Weitsprung.

1898:	R. Schindler, Akad. S.-C. Berlin	5,80	m
1899:	R. Schindler, Akad. S.-C. Berlin	5,77	m
1900:	R. Schindler, Akad. S.-C. Berlin	5,87	m
1901:	O. Lindemann, Akad. S.-C. Berlin	6,01	m
1902:	P. Weinstein, Hallescher F.-C. v. 1896	5,70	m
1903:	P. Weinstein, Hallescher F.-C. v. 1896	6,02	m
1904:	Arnoldi, Akad. Ballsp.-Klub Charlottenburg .	5,65	m
1905:	H. Hartmann, F.-C. Schwetzingen	6,10	m
1906:	M. Brustmann, S.-C. Teutonia, Berlin	6,16	m
1907:	W. Schimmelpfeng, S.-C. Teutonia, Berlin . . .	5,70	m
1908:	M. Brustmann, S.-C. Teutonia, Berlin	6,18	m
1909:	Berti Weinstein, Berliner S.-C. von 1895/96 .	6,37	m
1910:	Berti Weinstein, Berliner S.-C.	6,37	m

Meisterschaft der deutschen Hochschulen im Hochsprung.

1909:	Berti Weinstein, Berliner S.-C. von 1895/96 .	1,64	m
1910:	Rhode, Leipzig. A. T. A.	1,62	m

Meisterschaft der deutschen Hochschulen im Diskuswerfen.

1910:	Uetviller, Akad. S.-C. Danzig	33,87	m
-------	---	-------	---

Meisterschaft von Süddeutschland über 100 m.

1898:	E. Ludwig, F.-C. Frankfurt, Frankfurt a. M.	12 ¹ / ₅	Sek.
1899:	Schwitz, Straßburger F.-V.	12 ¹ / ₅	„
1900:	F. Götze, F.-C. Germania, Frankfurt	11 ² / ₅	„
1901:	F. Götze, F.-C. Germania, Frankfurt	11	„
1902:	M. Renkenberger, F.-Ges. Heilbronn	11 ² / ₅	„
1903:	Ferd. Asimus, Athletenbund Stuttgart	11 ² / ₅	„
1904:	Ferd. Asimus, Athletenbund Stuttgart	11	„
1905:	J. Horch, Fußball-Ges. 96, Heilbronn	12	„
1906/1909:	nicht ausgetragen.		

(Siehe Landesmeisterschaften von Bayern, Württemberg und Baden.)

1910:	Hanns Braun, Münchener Sport-Club	11	Sek.
-------	---	----	------

Meisterschaft von Süddeutschland im 110 m-Hürdenlaufen.

1910:	A. Speck, F.-V. Karlsruhe	17	Sek.
-------	---	----	------

Meisterschaft von Süddeutschland über 800 m.

1910: Hanns Braun, Münchener Sport-Club . 2 Min. 06 Sek.

Meisterschaft von Süddeutschland über 1500 m.

1898: R. Battenberg, F.-C. Frankfurt a. M. 5 Min. 11²/₅ Sek.

1899: Jeffke, Straßburger F.-V. 5 „ 03³/₅ „

1900: Schupp, Mannheimer F.-Ges. } totes }
Hahn, Cannstatter F.-C. Stern } Rennen } „ 42 „

1901: nicht ausgetragen.

1902: E. Dann, Turnsportverein Frankfurt 4 „ 34¹/₅ „

1903: Hermann Albert, F.-V.Hagenau i.Els. 4 „ 40 „

1904: Hermann Albert, F.-V.Hagenau i.Els. 4 „ 23 „

1905: K. Heiderich, Frankfurt a. Main . . 4 „ 44³/₅ „

1906/1909: nicht ausgetragen.

(Siehe Landesmeisterschaften von Bayern, Württemberg und Baden.)

1910: Amberger, Straßburger F.-V. 4 Min. 23²/₅ Sek.

Meisterschaft von Hamburg über die kurze Strecke.

1896: C.Th.Goldenberg, Germania, Hamb. 10³/₅ Sek. } gel. über

1897: B. Diebold, Germania, Berlin . . 10¹/₅ „ } 100 Yards

1898: P. Fischer, Altonaer F.-C. . . . 11²/₅ „ } „

1899: nicht ausgeschrieben.

1900: H. Schmidt, S.-C. Germania. Hamb. 11¹/₅ „ } gelaufen

1901: H. Schmidt, S.-C. Germania, Hamb. 12¹/₅ „ } über

1902: H.Friese jr., S.-C.Germania, Hamb. 11³/₅ „ } 100 m

1903: A. Bunge, S.-C. Sperber v. 98 . . 11⁴/₅ „ } „

1904: nicht ausgeschrieben.

1905: J. Schmarje, Altonaer F.-C. 93 . 11¹/₅ „ „

1906: H. Rehder, Hamburg 11 „ „

1907: nicht ausgetragen.

1908: nicht ausgetragen.

1909: H. Rheder, St. Georg, Hamburg . 11²/₅ „ „

1910: Reinhardt, Hamburg 11 „ „

Meisterschaft von Hamburg über die lange Strecke.

1896: G. Eshelby, Germania, Hamburg . 5 Min. 04²/₅ Sek.

Distanz 1609 m.

1897: A. Böhm, Germania, Berlin 4 „ 51²/₅ „

Distanz 1609 m.

1898: nicht zum Austrag gelangt.

1899: nicht zum Austrag gelangt.

1900: H. Friese jr., Germania, Hamburg . 9 „ 36⁴/₈ „

Distanz 3000 m.

1901:	nicht	ausgeschrieben.		
1902:	nicht	ausgeschrieben.		
1903:	M. Bradanovich,	Altonaer F.-C.	9 Min. 14 ⁴ / ₅ Sek.	
		Distanz 3000 m.		
1904:	nicht	ausgeschrieben.		
1905:	E. Moll, S.-C. Sperber	98, Hamb.	10 „ 08 ¹ / ₅ „	
		Distanz 3000 m.		
1906:	Heß, Hamburg	4 „ 24 ¹ / ₅ „	
		Distanz 1500 m.		
1907:	nicht	ausgetragen.		
1908:	nicht	ausgetragen.		
1909:	Zimmer, Hamb. F.-C. von	1888	4 „ 36 „	
		Distanz 1500 m.		
1910:	Zimmer, Hamb. F.-C. von	1888	4 „ 19 „	
		Distanz 1500 m.		

Meisterschaften von Bayern.

100 m - Laufen.

1906:	L. Schacherl, Männerturnverein	München	12	Sek.
1907/1909:	nicht	ausgetragen.		
1910:	Bäuerle, Turnverein München v.	1860	11 ² / ₅ „	

400 m - Laufen.

1906:	Hanns Braun, Münchener Sport-Club	55 ² / ₅ Sek.	
1907:	nicht	ausgetragen.		
1908:	Hanns Braun, Münchener Sport-Club	53 ¹ / ₅ „	
1909:				
1910:	Person, Straßburger Fußball-Verein	55 ³ / ₅ „	

1500 m - Laufen.

1907:	Hanns Braun, Münchener Sport-Club	4 Min. 40 ⁴ / ₅ Sek.		
1908:	nicht	ausgetragen.		
1909:	nicht	ausgetragen.		
1910:				

110 m - Hürdenlaufen.

1908:	A. Speck, Karlsruher Fußball-Verein	18 ⁴ / ₅ Sek.	
1909:	nicht	ausgetragen.		
1910:	Müller, Männerturnverein München	18 ⁷ / ₁₀ „	

Diskuswerfen.

1908:	Waitzer, Turnverein v. 1860, München	34,14 m	
1909:	nicht	ausgetragen.		
1910:	Waitzer, Turnverein v. 1860, München	38,07 m	

Weitsprung.

1910:	Garreis, Sp.-Vg, Fürth	5,86 m	
-------	------------------------	-----------	--------	--

Stabhochsprung.

1910: Rost Sandow, Nürnberg 3,05 m

Bezirksmeisterschaften von Baden, Pfalz und Elsaß-Lothringen.

a) 100 m - Laufen.

1909: W. Trautmann, Viktoria, Mannheim . . . 11²/₅ Sek.

1910:

b) 1500 m - Laufen.

1909: J. Person, Straßburger Fußball-V. . 4 Min. 50²/₅ Sek.

c) 3000 m - Gehen.

1909: Georg, S.-C. Komet, Ludwigshafen 15 Min. 34¹/₅ Sek.

1910:

d) Weitsprung.

1909: Böhn (Mannheim) 6,01 m

1910:

e) Diskuswerfen.

1909: W. Trautmann, Viktoria, Mannheim 34,80 m

1910:

f) Kugelstoßen.

1909: W. Trautmann, Viktoria, Mannheim 10,63 m

1910:

Meisterschaft der Provinz Hannover über 100 m.

1898: A. Schwanenberg, Deutsch. F.-K. v. 78 . 12 Sek.

1899: nicht ausgeschrieben.

1900: W. Schlüter, Hann. F.-C. v. 96 11⁴/₅ „

1901: W. Schlüter, Hann. F.-C. v. 96 12 „

1902: W. Schlüter, Hann. F.-C. v. 96 11³/₅ „

1903: Jul. Peck, Fußsportverein v. 97 11⁴/₅ „

1904: W. Schlüter, Hann. F.-C. v. 96 11³/₅ „

1905: A. Gömann, F.-C. Eintracht 11⁴/₅ „

1906: A. Gömann, F.-C. Eintracht 11³/₅ „

1907: Nieschlag, Fußsportverein von 97 11 „

1908: Kerkhof, F.-C. Eintracht 12 „

1909: Spieß, F.-C. Eintracht 54 „

(Strecke 400 m)

Meisterschaft der Provinz Hannover über 1500 m.

1898: W. Namendorf, Hann. F.-C. v. 96 . 4 Min. 51 Sek.

1899: nicht ausgeschrieben.

1900: W. Namendorf, Hann. F.-C. v. 96 . 4 „ 33¹/₅ „

1901: O. Pahlen, Fußsportverein v. 97 . 4 „ 28¹/₅ „

1902: nicht ausgeschrieben.

1903: F. Jakobsen, F.-C. Teutonia . . . 4 „ 58²/₅ „

1904:	F. Jakobsen, F.-C. Teutonia	4	Min. 29	Sek.
1905:	G. Bartels, B.-V. Hannovera	4	„ 36 ⁴ / ₅	„
1906:	F. Rath, F.-C. Eintracht	4	„ 30	„
1907:	F. Rath, F.-C. Eintracht	4	„ 22 ² / ₅	„
1908:	F. Rath, F.-C. Eintracht	4	„ 42	„
1909:	nicht ausgetragen.			

(Siehe Verbandsmeisterschaften des N. F. V.)

Meisterschaft von Berlin über 100 m.

1895:	Kurt Doerry		11 ⁴ / ₅	Sek.
1896:	nicht gelaufen.			
1897:	nicht gelaufen.			
1898:	K. Doerry, V. Sport Excelsior		11 ⁴ / ₅	„
1899:	K. Doerry, V. Sport Excelsior		11 ⁴ / ₅	„
1900:	K. Doerry, B. F.-C. Preußen		11 ² / ₅	„
1901:	nicht ausgeschrieben.			
1902:	M. Wartenberg, Britannia		11 ⁴ / ₅	„
1903:	Herting, B. F.-C. Preußen		12	„
1904:	A. Meyer, S.-C. Komet		11 ³ / ₅	„
1905:	Brustmann, S.-C. Komet		12 ¹ / ₅	„
1906:	Weitling, B. S.-C. von 1895/96		11 ³ / ₅	„
1907:	W. Beetz, S.-C. Komet		11	„
1908:	A. Hoffmann, S.-C. Komet		12	„
1909:	R. Rau, S.-C. Westen		11 ⁴ / ₅	„
1910:	R. Rau, S.-C. Westen		11 ² / ₅	„

Meisterschaft von Berlin über die lange Strecke.

1898:	Sorge, B. F.-C. Germania	9	Min. 47 ² / ₅	Sek.
	Distanz 3000 m.			
1899:	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	10	„ 17 ¹ / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1900:	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	10	„ 07 ¹ / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1901:	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	10	„ 13 ¹ / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1902:	A. Jungren, C.F.-V. Viktoria, Magdeburg	10	„ 18 ² / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1903:	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	9	„ 38 ⁴ / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1904:	Hermann Müller, S.-C. Komet	9	„ 49	„
	Distanz 3000 m.			
1905:	Hermann Müller, S.-C. Komet	10	„ 15 ³ / ₅	„
	Distanz 3000 m.			
1906:	Uebel, Berliner Athletik-Club	4	„ 25 ¹ / ₅	„
	Distanz 1500 m.			

1907: W. Stolzenburg, S.-C. Teutonia . . .	4 Min. 39	Sek.
Distanz 1500 m.		
1908: M. Hofmann, B. S.-C. v. 1895/96 . . .	4 ..	33 ⁴ / ₅ ..
Distanz 1500 m.		
1909: E. von Sigel, B. F.-C. Preußen . . .	4 ..	26 ¹ / ₅ ..
Distanz 1500 m.		
1910: E. von Sigel, B. F.-C. Preußen . . .	4 ..	23 ³ / ₅ ..
Distanz 1400 m.		

Meisterschaft von Berlin im Gehen über 75 km.

1900: Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	8 St. 55 Min. 36	Sek.
1901: C. Dammann, S.-C. Komet, Berlin	9 .. 04 ..	22 ² / ₅ ..
1902: Frömmert, S.-C. Argo, Friedenau	8 .. 25 ..	55 ..
1903: W. Theel, S.-C. Komet, Berlin.	8 .. 56 ..	42 ..
1904: R. Wilhelm, S.-C. Uranus . . .	8 .. 27 ..	26 ¹ / ₅ ..
1905: R. Crueger, S.-C. Uranus . . .	8 .. 52 ..	00 ..
1906: R. Wilhelm, S.-C. Komet . . .	8 .. 14 ..	05 ..
*1907: K. Nippe, A. S.-C. Marathon	7 .. 23 ..	00 ..

**Meisterschaft des Verbandes Berliner Athletik-Vereine
im Gehen über 50 km.**

1905: R. Wilhelm, S.-C. Uranus . . .	5 St. 30 Min. 00	Sek.
1906: K. Nippe, A. S.-C. Marathon . . .	5 .. 32 ..	57 ..
1907: Seiffert, S.-C. Komet	5 .. 31 ..	00 ..
1908: Blumenthal, A. S.-C. Marathon . . .	5 .. 17 ..	05 ..
1909: Brockmann, S.-C. Westen . . .	5 .. 02 ..	40 ⁴ / ₅ ..

Meisterschaften des Frankfurter Verbandes für Turnsport.

a) 100 m-Laufen.	
1910: Wenseler, Worms	— Sek.
b) 400 m-Laufen.	
1910: Wenseler, Worms	55 Sek.
c) 800 m-Laufen.	
1910: Dechent, Frankfurter Kickers . . .	2 Min. 14 ¹ / ₅ Sek.
d) 1500 m-Laufen.	
1910: Voigt, F.-C. Frankfurt 1880	4 Min. 30 ⁴ / ₅ Sek.
e) 7500 m-Laufen.	
1910: Eutsberger, Union, Frankfurt	28 Min. 09 Sek.

* Es stellte sich nachträglich heraus, daß die Strecke statt 75 km nur 69 km betrug. Genannte Konkurrenz gelangt zurzeit nicht mehr zum Austrag, da ihr Bestehen durch die 50 km-Meisterschaft des V. B. A. V. hinfällig geworden ist.

f) 110 m-Hürdenlaufen.

1910: Wenseler, Worms — Sek.

g) 3000 m-Gehen.

1910: Galm, Arminia, Offenbach 14 Min. 56²/₅ Sek.

h) Hochsprung.

1910: Petsch, Amitia 1902 1,65 m

i) Stabhochsprung.

1910: Himmelreich, Turnsportverein Frankfurt . . . 2,97 m

k) Weitsprung.

1910: Petsch, Amitia 1902 6,18 m

l) Diskuswerfen.

1910: Müller, Turnsportverein Frankfurt 32,32 m

m) Kugelstoßen.

1910: E. Schütz, Sp.- und F.-C. Germania 10,04 m

Meisterschaft von Frankfurt a. M. im Gehen über 10 km.

1902: C. Seel, F.-C. Germania, Frankfurt a.M. 59 Min. 21⁴/₅ Sek.

1903: J. Baumann, Bockenh., F.-C. Germania 60 „ 02³/₅ „

1904: J. Baumann, Bockenh., F.-C. Germania 59 „ 37 „

1905: J. Baumann, Bockenh., F.-C. Germania 60 „ 01²/₅ „

1906: A. Donnay, Frankf. Hermannia . . . 56 „ 15 „

1907: A. Donnay, Frankf. Hermannia . . . 55 „ 00²/₅ „

1908: Römhild, F.-Sp.-V. Frankfurt . . . 58 „ 22²/₅ „

1909: Stiebing, F.-Sp.-V. Frankfurt . . . 52 „ 35⁴/₅ „

Meisterschaft von Frankfurt a. M. im Laufen über 10 km.

1902: A. Behr, Turnsportverein Frankfurt 39 Min. 24 Sek.

1903: nicht ausgetragen — „ — „

1904: K. Heiderich, Frankf. Hermannia . . 37 „ 29²/₅ „

1905: F. Freund, Bockenh. F.-C. Germania 40 „ 31³/₅ „

1906: G. Kiefer, Frankfurter Kickers. . . 39 „ 18⁴/₅ „

1907: W. Kleeblatt, Fußball-Club Frankfurt 39 „ 31 „

1908: Volke, Turnsportverein Frankfurt . 44 „ 16⁴/₅ „

1909: Englert, Fußballsportverein Frankfurt 37 „ — „

Meisterschaft von Bremen im Laufen über 100 m.

1903: A. Bohne, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . — Sek.

1904: A. Bohne, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . — „

1905: A. Bohne, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . 11²/₅ „

1906: A. Bohne, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . 12 „

1907: H. Schöbel, Fußball-Verein Komet, Bremen — „

1908: Meyer, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . . . 11⁴/₅ „

1909: R. Battré, Spiel u. Sport v. 1896, Bremen . 11²/₅ „

Meisterschaften des Westdeutschen Spiel-Verbandes.

Laufen über 100 m.

1908: Weiker, Rhenania, Krefeld	11 ¹ / ₅ Sek.
1909: Schubert, Dortmunder Fußball-Club	10 ⁴ / ₅ „
1910: Weiker, Duisburger Preußen	11 ¹ / ₅ „

Laufen über 400 m.

1908: W. A. Trieloff, Duisburger Preußen	57 Sek.
1909: Breyneck, Duisburger Preußen	56 ⁴ / ₅ „
1910: Dr. Trieloff, Duisburger Preußen	53 ² / ₅ „

Laufen über 1500 m.

1908: Borrenkott, Union Düsseldorf	4 Min. 32 Sek.
1909: Breyneck, Duisburger Preußen	4 „ 33 ³ / ₅ „
1910: Sanss, Dortmunder F.-C.	4 „ 21 ² / ₅ „

110 m - Hürdenlaufen.

1908: von Bönninghausen, Duisburger Preußen	17 ² / ₅ Sek.
1909: Sprick, Duisburger Spielverein	17 ¹ / ₅ „
1910: Sprick, Duisburger Spielverein	17 „

Hochsprung - Meisterschaft.

1909: Sandweg, Barmen	1,70 m
1910: Kuse, Union-Düsseldorf	1,60 m

Weitsprung - Meisterschaft.

1909: Stein, Union Düsseldorf	6,51 m
1910: Weiker, Duisburger Preußen	6,23 m

Meisterschaften des Norddeutschen Fußball-Verbandes.

Laufen über 100 m.

1908: Günther, Hamburger Viktoria	11 ³ / ₅ Sek.
1909: Thomsen, F.-C. Holstein Kiel	11 „
1910: Reinhard, 88, Hamburg	11 ² / ₅ „

Laufen über 400 m.

1908: Günther, Hamburger Viktoria	53 ³ / ₅ Sek.
1909: Spieß, Eintracht, Hannover	52 ¹ / ₅ „
1910: Grebner, Eintracht, Hannover	52 ⁴ / ₅ „

Laufen über 1500 m.

1908: Schreyhage, F.-C. Lloyd, Bremen	4 Min. 42 ⁴ / ₅ Sek.
1909: F. Rath, F.-C. Eintracht, Hannover	4 „ 23 „
1910: Zimmer, 88, Hamburg	4 „ 14 ¹ / ₅ „

Laufen über 7500 m (neu eingerichtet).

1910: Seegers, Germania Hannover	25 Min. 35 Sek.
--	-----------------

Meisterschaft im Hochsprung.

1908: Nebelung, Braunschweiger Eintracht	1,64 m
1909: Pasemann, Erster Kieler Fußball-Verein	1,70 m
1910: Cours, Eintracht Braunschweig	1,65 m

Meisterschaft im Diskuswerfen.

1908: Ryberg, Hamburger F.-C. von 1888	33,28 m
1909: Greineisen, F.-C. Eintracht, Hannover	28,11 m
1910: Greineisen, F.-C. Eintracht, Hannover	30,35 m

Meisterschaft im Weitsprung.

1909: Pasemann, Erster Kieler Fußball-Verein	6,40 m
1910: Hermann, St. Georg, Hamburg	6,25 m

Meisterschaft im Kugelstoßen.

1909: Greineisen, F.-C. Eintracht, Hannover	10,15 m
1910: Dibbern, I. Kiler F.-V. v. 1900	10,97 m

Meisterschaft von Württemberg im 100 m-Laufen.

1906: J. Horch, Heilbronner F.-C.	12	Sek.
1907: nicht ausgetragen.		
1908: A. Claß, Stuttgarter Kickers	11 ² / ₅	„
1909: Claß, Stuttgarter Kickers, Stuttgart	11 ² / ₅	„
1910: Mäulen, Stuttgarter Kickers, Stuttgart	11 ² / ₅	„

Meisterschaft von Württemberg über 200 m.

1910: Mäulen, Stuttgarter Kickers	23 ⁴ / ₅	Sek.
---	--------------------------------	------

Meisterschaft von Württemberg über 400 m.

1908: Nanz, F.-C. Geislingen Stuttgart	59	Sek.
1909: Lohneis, Göppinger Fußball-Verein	56	„
1910: Lohneis, Göppinger Fußball-Verein	56	„

Meisterschaft von Württemberg über 800 m.

1910: Endreß, F.-V. von 1893, Stuttgart	2 Min. 20	Sek.
---	-----------	------

Meisterschaft von Württemberg über 1500 m.

1906: H. Burger, Athletenbund Stuttgart	4 Min. 47 ⁴ / ₅	Sek.
1907: nicht ausgetragen.		
1908: H. Burger, Athletenbund Stuttgart	5 Min. 05	Sek.
1909: H. Burger, Athletenbund Stuttgart	4	„ 35
1910: Schmid, Fußball-Verein 1893, Stuttgart	4	„ 37

Meisterschaft von Württemberg im Weitsprung.

1908: Dürr, Athletenbund Stuttgart	5,17	m
1909: F. Rose, Fußball-Verein Stuttgart	6,02	m
1910: Hausmann, Athletenbund Stuttgart	6,21	m

Meisterschaft von Württemberg im Diskuswerfen.

1908: Drautz, Athletenbund Stuttgart	31,27	m
1909: J. Knöpfle, A. Sp.-V., Cannstatt	30,50	m
1910: Klein, A. Sp.-V., Cannstatt	30,60	m

Meisterschaft von Württemberg im Kugelstoßen.

1909: W. Knöpfle, Cannstatt	10,34 m
1910: Schwaiger, Fußball-Verein 1893	9,76 m

Meisterschaft von Württemberg im Hochsprung.

1906: J. Kaufmann, Sp.-V. Olympia, Münster a. N.	1,61 m
1907: nicht ausgetragen.	
1908: G. Hahn, Athletenbund Stuttgart	1,55 m
1909: Schweiger, Göppinger Fußball-Verein	1,55 m
1910: Neuweiler, Sport-Verein Reutlingen	1,58 m

Meisterschaft von Württemberg im Stabhochsprung.

1909: F. Rose, Fußball-Verein Stuttgart	2,95 m
1910: Diehl, Sp.-V. Alemannie, Eßlingen	2,20 m

Meisterschaften des Verbandes Mitteldeutscher Ballspiel-Vereine.

(Sitz Leipzig.)

a) 100 m - Laufen.

1906: V. Duncker, Mittweidaer Ballspiel-Club	11	Sek.
1907: V. Duncker, Dresdner Sport-Club	11 ² / ₅	„
1908: Pauly, F.-C. Viktoria 96, Magdeburg	11 ³ / ₅	„
1909: Pauly, F.-C. Viktoria 96, Magdeburg	11	„
1910: Seyser, Viktoria 96, Magdeburg	11	„

b) 1500 m - Laufen.

1906: W. Otto, Sportfreunde, Leipzig 9 Min. 44 ⁴ / ₅ Sek. (3000 m)	
1907: Quarg, V. f. B., Leipzig . 4 „ 38 ² / ₅ „	
1908: König, Fußball-Club Dres-	
densia, Dresden 4 „ 23 „	
1909: Härtig, V. f. B., Leipzig . 4 „ 29 „	
1910: Krüger, Sportlust, Dresden 4 „ 28 ² / ₅ „	

Meisterschaften des Verbandes Berliner Ballspiel-Vereine.

a) 100 m - Laufen.

1907: Albrecht, B. F.-C. Preußen	12 ³ / ₅	Sek.
1908: Paatsch, Viktoria, Berlin	11 ² / ₅	„
1909: Brehmer, B. B.-C. Germania 1888	11 ⁴ / ₅	„
1910: Petersen, Tennis-Borussia	11 ² / ₅	„

b) 3000 m - Laufen.

1907: Springer, Berliner Ballspiel-Club	9 Min. 51 ³ / ₅ Sek.
1908: Springer, Berliner Ballspiel-Club	10 „ 01 ⁴ / ₅ „
1909: Ernst, B. F.-C. Germania 1888	10 „ 08 ¹ / ₅ „
1910: Hansen, Berliner Ballspiel-Club	10 „ 07 ² / ₅ „

Meisterschaften des Baltischen Rasensport-Verbandes.

a) 100 m - Laufen.

- 1908: Hanssen, A. S.-C. Königsberg. 11 Sek.
- 1909: Herrmann, Akad. Sport-Club, Danzig . . 11³/₁₀
- 1910:

b) 400 m - Laufen.

- 1908: Hanssen, A. S.-C. Königsberg 60 Sek.
- 1909: Herrmann, Akad. Sport-Club, Danzig . . 56²/₅ „
- 1910:

c) Hochsprung.

- 1908: Littschwager, Elbinger Sport-Club 1905 1,52 m
- 1909: Dr. Bechler, Akad. Sport-Club, Königsberg . . 1,66 m
- 1910:

d) Weitsprung.

- 1908: Schumann, Prussia-Samland, Königsberg . . . 5,66 m
- 1909: Dr. Bechler, Akad. Sport-Club, Königsberg . . 5,82 m
- 1910:

Stafettenrennen.

**Stafettenlauf Potsdam - Berlin um den Kaiserpreis.
(25 km.)**

- 1908: Charlottenburger Sport-Club 1 St. 07 Min. 00³/₅ Sek.
- 1909: Berliner Sport-Club 1 „ 04 „ 44²/₅ „
- 1910: Berliner Sport-Club 1 „ 02 „ 12⁹/₁₀ „

Stafettenlauf um die Alster (Hamburg).

Strecke: 6400 m.

- 1909: Hamburger Fußball-Club v. 1888 . . 15 Min. 38¹/₅ Sek.
- 1910: St. Georger Fußball-Club 15 „ 32¹/₅ „

Stafettenlauf „Quer durch Lübeck“.

Strecke: 4200 m.

- 1909: Erster Kieler Fußballverein 10 Min. 47 Sek.
- 1910:

Stafettenlauf Wolfenbüttel - Braunschweig.

Strecke: 10 km.

- 1910: Fußball-Club Eintracht, Braunschw. 25 Min. 47³/₅ Sek.

Stafettenlauf um den Bremer Bürgerpark.

Strecke: 5 km (20 Mann).

- 1910: Bremer Sport-Club 11 Min. 50 Sek.

Klassische Veranstaltungen.

Berliner Querfeldein-Laufen

des „Verbandes Berliner Athletik-Vereine“.

A. Frühjahrsrennen.

- 1905 Hermann Müller, Sportklub Teutonia 1899, Berlin (Einzel-
laufen). Strecke ca. $3\frac{1}{2}$ km. Zeit: 13 Min. $4\frac{2}{5}$ Sek.
1906 Sportklub Komet, Berlin.
Strecke ca. $7\frac{1}{2}$ km. Zeit: 28 Min. 42 Sek.
1907 Sportklub Komet, Berlin.
Strecke ca. $7\frac{1}{2}$ km. Zeit: 28 Min. $41\frac{1}{5}$ Sek.
1908 Berliner Athletikklub, Berlin.
Strecke ca. $6\frac{1}{2}$ km. Zeit: 26 Min. $15\frac{4}{5}$ Sek.
1909 Sportklub „Berlin“ 1906.
Strecke ca. $4\frac{1}{2}$ km. Zeit: 17 Min. $02\frac{2}{5}$ Sek.
1910 Berliner Sport-Club.
Strecke ca. 6 km. Zeit: 27 Min. 42 Sek.

B. Herbstrennen.

- 1905 Einzellaufen: Hermann Müller, Sportklub Teutonia
1899, $7\frac{1}{2}$ km in 26 Min. $52\frac{4}{5}$ Sek.
Mannschaftslaufen: Sportklub Komet, Berlin.
1906 Einzellaufen: Hermann Müller, Sportklub Komet,
 $7\frac{1}{2}$ km in 27 Min. $57\frac{2}{5}$ Sek.
Mannschaftslaufen: Sportklub Komet, Berlin.
1907 Einzellaufen: Nettelbeck, Charl., Sp.-Cl. 1902,
6 km in 21 Min. 30 Sek.
Mannschaftslaufen: Charlottenburger Sportklub 1902.
1908 Einzellaufen: Rieß, Sportklub Berlin 1906,
8 km in 29 Min. $23\frac{4}{5}$ Sek.
Mannschaftslaufen: Berliner Athletikklub, Berlin.
1909 Einzellaufen: Rieß, Sportklub Berlin 1906,
4 km in 15 Min. $11\frac{2}{5}$ Sek.
Mannschaftslaufen: Sportklub Berlin 1906.

Deutscher 40 km-Marathonlauf.

		Ort der Austragung
1898	Techtow, Arminia-Urania . . .	3 : 19 : 10 Leipzig.
1899/1904	nicht ausgetragen.	
1905	Petermann, Sportklub Teutonia	3 : 05 : 52 Berlin.
1906	Jurischka, A. S.-C. Marathon . .	3 : 02 : 15,1 "
1907	Böge, Sportklub Komet . . .	2 : 40 : 30 "
1908	Nettelbeck, Charl., Sp.-C. 1902	3 : 10 : 00 Hamburg
1909 u. 1910*	nicht vergeben.	

Championat der Streckenläufer.

Internationales Laufen über 25 km

veranstaltet vom Sport-Club Komet, Berlin.

1907	G. Ragueneau (Paris)	1 Std. 32 Min. 40 ³ / ₅ Sek.
1908	J. Svanberg (Stockholm)	1 „ 30 „ 12 ¹ / ₅ „
Nach 1908 nicht mehr abgehalten.		

50 km-Gepäckmarsch des S.-C. Komet, Berlin.

1905	Emmerich Rath (Prag)	6 : 31 : 00.
1906	Arthur (Marathon-Berlin)	6 : 58 : 00.
1907	Emmerich Rath (Prag)	6 : 41 : 00.
1908	Emmerich Rath (Prag)	6 : 36 : 12.
1909	Emmerich Rath (Prag)	6 : 16 : 50.
1910	A. Schulze (Dresden)	6 : 23 : 29.

* Der in diesem Jahre in Frankfurt a. M. abgehaltene Marathonlauf wurde in internationaler Gestalt ausgetragen und von J. Rieß vom Berliner Sport-Club in 2 Std. 49 Min. 13²/₅ Sek. gewonnen. Die Strecke betrug 42 km. Für 40 km gebrauchte Rieß 2 Std. 38 Min. 29 Sek.

Die Resultate der Olympi-

	London 1908	Athen 1906
60 m-Laufen	—	—
100 m-Laufen	Walker (Südafrika) 10 ⁴ / ₅ Sek.	Hahn (Amer.) 11 ¹ / ₅ Sek.
200 m-Laufen	Kerr (Kanada) 22 ² / ₅ Sek.	—
400 m-Laufen	*Halswell (Engl.) 50 Sek.	Pilgrim (Amer.) 53 ¹ / ₅ Sek.
800 m-Laufen	Sheppard (Amer.) 1 Min. 52 ¹ / ₅ Sek.	Pilgrim (Amer.) 2 Min. 1 ¹ / ₅ Sek.
1500 m-Laufen	Sheppard (Amer.) 4 Min. 3 ² / ₅ Sek.	Lightbody (Amer.) 4 Min. 12 Sek.
110 m-Hürdenlaufen	Smithson (Amer.) 15 Sek.	Leavitt (Amer.) 16 ¹ / ₅ Sek.
200 m-Hürdenlaufen	—	—
400 m-Hürdenlaufen	Bacon (Amer.) 55 Sek.	—
Weitsprung m. Anlauf	Irons (Amer.) 7,48 m	Prinstein (Amer.) 7,20 m
Hochsprung m. Anl.	Porter (Amer.) 1,90 ¹ / ₂ m	Leahy (Irland) 1,87 ¹ / ₂ m
Dreisprung m. Anlauf	Ahearne (Engl.) 14,91 ¹ / ₂ m	O'Connor (Irland) 14,70 m
Weitsprung a.d.Stand	Ewry (Amer.) 3,32 ¹ / ₂ m	Ewry (Amer.) 3,30 m
Hochsprung a.d.Stand	Ewry (Amer.) 1,58 m	Ewry (Amer.) 1,56 m
Dreisprung a. d. Stand	—	—
Stabhochsprung	Gilbert u. Cook (Am.) 3,70 ¹ / ₂ m	Gonder (Frankr.) 3,50 ¹ / ₂ m
Steinstoßen	Rose (Amer.) 14,18 ¹ / ₂ m	Sheridan (Amer.) 12,31 ¹ / ₂ m
Diskuswerfen	Sheridan (Amer.) 40,89 m	Sheridan (Amer.) 41,45 m
Hammerwerfen	Flanagan (Amer.) 51,92 m	—
Marathonlaufen	Hayes (Amer.) 2 Std. 55 Min. 18 S.	Sherring (Kanada) 2 Std. 51 Min. 23 ³ / ₅ S.
5 engl. Meilen-Laufen	Voigt (Engl.) 25 Min. 11 ¹ / ₅ Sek.	Hawtrey (Engl.) 26 Min. 26 ¹ / ₅ Sek.
Speerwerfen (freier Stil)	Lemming (Schweden) 54,44 ¹ / ₂ m	Lemming (Schweden) 53,49 m
Pentathlon	—	Mellander (Schweden) 24 Punkte
1500 m-Gehen	—	Bonhag (Amer.) 7 Min. 12 ³ / ₅ Sek.

schen Spiele 1896—1908.

St. Louis 1904	Paris 1900	Athen 1896
Hahn (Amer.) 7 Sek.	Kraenzlein (Amer.) 7 Sek.	—
Hahn (Amer.) 11 Sek.	Jarvis (Amer.) 10 ⁴ / ₅ Sek.	Burke (Amer.) 12 Sek.
Hahn (Amer.) 21 ³ / ₅ Sek.	Tewksbury (Amer.) 22 ¹ / ₅ Sek.	—
Hillman (Amer.) 49 ¹ / ₅ Sek.	Long (Amer.) 49 ² / ₅ Sek.	Burke (Amer.) 54 ¹ / ₅ Sek.
Lightbody (Amer.) 1 Min. 56 Sek.	Tysoe (Engl.) 2 Min. 1 ² / ₅ Sek.	Flack (Engl.) 2 Min. 11 Sek.
Lightbody (Amer.) 4 Min. 5 ² / ₅ Sek.	Bennett (Engl.) 4 Min. 6 Sek.	Flack (Engl.) 4 Min. 33 ¹ / ₅ Sek.
Schule (Amer.) 16 Sek.	Kraenzlein (Amer.) 15 ² / ₅ Sek.	Curtis (Amer.) 17 ³ / ₅ Sek.
Hillman (Amer.) 24 ³ / ₅ Sek.	Kraenzlein (Amer.) 25 ² / ₅ Sek.	—
Hillman (Amer.) 53 Sek.	Tewksbury (Amer.) 57 ³ / ₅ Sek.	—
Prinstein (Amer.) 7,34 m	Kraenzlein (Amer.) 7,2 ¹ / ₂ m	Clark (Amer.) 6,34 m
Jones (Amer.) 1,80 m	Baxter (Amer.) 1,90 m	Clark (Amer.) 1,80 ¹ / ₂ m
Prinstein (Amer.) 14,33 m	Prinstein (Amer.) 14,43 ¹ / ₂ m	Conolly (Amer.) 13,91 ¹ / ₂ m
Ewry (Amer.) 3,47 ¹ / ₂ m	Ewry (Amer.) 3,21 m	—
Ewry (Amer.) 1,49 ¹ / ₂ m	Ewry (Amer.) 1,65 m	—
Ewry (Amer.) 10,54 ¹ / ₂ m	Ewry (Amer.) 10,57 ¹ / ₂ m	—
Dvorak (Amer.) 3,50 ¹ / ₂ m	Baxter (Amer.) 3,30 m	Hoyt (Amer.) 3,30 m
Rose (Amer.) 14,80 ¹ / ₂ m	Sheldon (Amer.) 14,10 m	Garrett (Amer.) 11,20 m
Sheridan (Amer.) 39,39 ¹ / ₂ m	Bauer (Ungarn) 36,40 m	Garrett (Amer.) 29,14 ¹ / ₂ m
Flanagan (Amer.) 51,23 m	Flanagan (Amer.) 51 m	—
Hicks (Amer.) 3 Std. 28 Min. 53 S.	Teato (Frankr.) 2 Std. 59 Min.	Loues (Griechenl.) 2 Std. 55 Min. 20 S.
—	—	—
—	—	—
—	—	—
—	—	—

Rekords.

Rekordliste der Deutschen Sport-Behörde für Athletik im Jahre 1910.

I. Laufen.

Ereignis	Leistung	Rekordinhaber und Vereine	Datum	Veranstaltung
50 m	5 ³ / ₈ Sek.	K. Doerry, V.-S. Excelsior, Berlin	27. 9. 96	Gewerbeausst.-Wettkämpfe, Berl.
100 "	10 ⁵ / ₈ "	Vincenz Duncker, Mittweidaer B.-C.	6. 8. 05	Sportklub von 1895/96, Berlin.
200 "	22 ² / ₈ "	K. Thomson, E.-V. Holstein, Kiel	11. 7. 09	Norddeutsche Sportvereine, Kiel.
300 "	38 "	J. Peck, F.-S.-V. v. 97, Hannover	7. 9. 02	Fußsportverein v. 97, Hannover.
400 "	49 "	Hanns Braun, Münchener S.-C.	28. 8. 09	Deutsch. Meisterschaft, Frankfurt.
500 "	1 Min. 09 "	K. Doerry, V.-S. Excelsior, Berlin	20. 9. 96	N. Dresdener F.-C., Dresden.
800 "	1 " 57 ³ / ₈ "	H. Braun, Münchener S.-C.	28. 5. 08	Leipzig. Ausscheidungswettk.
1000 "	2 " 37 "	A. Breynck, Duisburger S.-C., Preußen	30. 8. 08	Frankl. Verb. f. Turnsport.
1500 "	4 " 14 ¹ / ₈ "	E. v. Sigel, B. F. C. Preußen	28. 8. 10	Deutsch. Meisterschaft, Frankfurt.
3000 "	9 " 16 ² / ₈ "	R. Heinzenburg, Charlottenburger S.-C.	8. 5. 10	Charlottenburger S.-C.
5000 "	16 " 21 "	Herm. Müller, S.-C. Teutonia, Berlin	30. 9. 06	S.-C. Komet, Berlin.
7500 "	24 " 23.7 "	Stoiber, F. C. Franken, Nürnberg	28. 8. 10	Deutsch. Meisterschaft, Frankfurt.
10 km	35 " 22 ¹ / ₈ "	Herm. Müller, S.-C. Teutonia, Berlin	23. 8. 05	Offiz. Rekordversuch.
15 "	56 " 06 "	Herm. Müller, S.-C. Teutonia, Berlin	14. 5. 05	S.-C. Rhenania, Berlin.
20 " 1 Std.	15 " 02 ² / ₈ "	Jul. Rieß, S.-C. Berlin 06	25. 7. 09	A.-S.-C. Marathon 02, Berlin.

25	"	I	"	35	"	00 ² / ₅	"	Herrn. Müller, S.-C. Teutonia, Berlin	20. 8. 05	S.-C. Berlin 1904.
40	"	2	"	40	"	30	"	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin	20. 5. 07	A.-S.-C. Marathon, Berlin.
Stunde				16 km	860 m			Julius Rieß, Berliner Sport-Club	17. 7. 10	Charlottenburger S.-C.
100 m	Dreibeinlauf			12 ⁴ / ₅ Sek.				E. Schulze-E. Wernicke, F.-C. Germ., Berlin	15. 8. 97	Arminia-Urania, Berlin.
400	"	Staf.-Laufen		45,6	"			Berliner Sport-Club	2. 10. 10	Charlottenburg.
500	"	"		56,9	"			Berliner Sport-Club	2. 10. 10	Charlottenburg.
1600	"	"	I	Min. 11 ¹ / ₅	"			Sportklub von 1895/96, Berlin (Weitling, Axel, Wagerer)	2. 9. 06	S.-V. Kleeblatt, Hannover.
1000	"	"	I	"	57 ² / ₅	"		Sportklub von 1895/96, Berlin (Wagener, Eicke, Berner, Nowack, Lerow, Björn, Frithjof, Lüdtko, Horwitz, Kohlmeiy)	30. 8. 08	Frankf. Verb. f. Turnsport.
3000	"	"	8	"	07	"		Straßburger Fußballverein (Amberger, Charpentier, Person)	29. 8. 08	Frankf. Verb. f. Turnsport.
25 km	I Std.	04	"	44 ⁴ / ₅	"			Berliner Sportklub (50 Mann)	13. 6. 09	Potsdam (Glienicke Brücke)—Berlin (Bismarckdenkmal).
110 m	Hürdenlauf			16	"			Julius Keyl, München, Männerturnverein	21. 8. 04	Frankf. Verb. f. Turnsport.

II. Gehen.

Ereignis	Leistung	Rekordinhaber und Vereine	Datum	Veranstaltung
500 m	I Min. 45 Sek	Joh. Böge, S.-C. Komet, Berlin (Weltrekord)	13. 9. 03	Offiz. Rekordversuch.
1000 "	3 " 56 ⁴ / ₅ "	P.Gunia, S.-C. Teutonia 99, Berlin (Weltrekord)	24. 10. 08	" "
1500 "	6 " 11 ⁴ / ₅ "	Herrn. Müller, S.-C. Komet, Berlin	5. 7. 09	F.-C. Eintracht, Braunschweig Offiz. Rekordversuch.

Ereignis	Leistung	Rekordinhaber und Vereine	Datum	Veranstaltung
2000 m	8 Min. 28 ¹ / ₂ Sek.	P. Gunia, S.-C. Teutonia 99, Berlin (Weltrekord)	17. 10. 08	F.-C. Eintracht, Braunschweig Offiz. Rekordversuch.
3000 "	12 "	" "	17. 10. 08	" "
5000 "	21 "	" "	17. 10. 08	" "
7500 "	34 "	" "	24. 10. 08	" "
10000 "	45 "	" "	24. 10. 08	" "
15 km 1 Std.	10 "	Herrn. Müller, S.-C. Komet, Berlin	10. 10. 09	S.-C. Meteor, Berlin.
20 "	1 "	" "	10. 10. 09	" "
25 "	2 "	E. Seiffert, S.-C. Komet, Berlin	28. 6. 08	Kiel.
50 "	5 "	Karl Brockmann, S.-C. Westen 05 Berlin	7. 11. 09	Verb. Berl. Athl.-Ver.
75 "	8 "	E. Seiffert, S.-C. Komet, Berlin	19. 9. 09	S.-C. Komet, Berlin.
100 "	11 "	W. Schmidt, I. F.-C. Nürnberg	19. 9. 09	" "
1 Stunde	13,009 km	P. Gunia, S.-C. Teutonia 99, Berlin	24. 10. 08	Offiz. Rekordversuch.
3000 m Staf.-Geben	13 M. 17 ³ / ₄ S.	S.-C. Hansa, Berlin (Gunia, Bartz, Schlegel)	17. 11. 07	" "
III. Springen.				
Weitsprung	6,88 m	A. Hoffmann, S.-C. Komet, Berlin	4. 7. 08	B.- u. E.-V. Danzig.
Hochsprung	1,80 ¹ / ₂ "	R. Pasemann, I. Kieler F.-C. 1900	5. 9. 09	F.-C. Eintracht, Braunschweig.
Dreisprung	13,94 "	Alb. Weinstein, S.-C. Sportfreunde, Halle	11. 8. 07	S.-C. v. 1895/96.
Weitsprung ohne Anlauf	3,14 "	H. Kurtzahn, S.-C. Ostpreußen, Königsberg	31. 10. 09	Offiz. Rekordversuch.
Hochsprung ohne Anlauf	1,47 ¹ / ₂ "	A. Hyman, Berliner Cricketklub	14. 8. 92	Berliner Cricketklub.
Dreisprung ohne Anlauf	9,51 "	O. Bäurle, T.-V. München 1860	12. 9. 09	Offiz. Rekordversuch.
Weithochsprung	{ hoch 1,55 "	P. Weinstein, A. S.-C. Sportfreunde, Halle	1. 7. 06	S.-C. Teutonia, Berlin.
	{ weit 3,10 "	J. Runge, F.-C. Eintracht, Braunschweig	9. 10. 10	Kiel.
Stabhochsprung	3,58 "	Rob. Pasemann, I. Kieler F.-C. 1900		

IV. Wurf- und Stoßübungen.

Ereignis	Leistung	Rekordinhaber und Vereine	Datum	Veranstaltung
Kricketballwerfen	99,63 m	M. Schöpfs, Hallescher F.-C. v. 96	30. 6. 01	Th.- u. F.-C. Britannia, Berlin.
Steinstoßen	1/4 Ztr. 10,04 "	J. Waitzer, T.-V. München 1860	12. 9. 09	Offiz. Rekordversuch.
Steinstoßen	1/3 " 8,88 "	Josef Otto Darmstädter F.-C. 1905	10. 6. 10	Frankfurter Ausstellungswoche.
Kugelstoßen	7 1/4 kg 12,63 "	J. Otto, Athletenverein Darmstadt	23. 9. 06	F.-C. Franken, Nürnberg.
Kugelstoßen	12 1/2 " 8,39 "	Carl Kaltenbach, Verein Turnersch. München	10. 12. 06	Offiz. Rekordversuch.
Kugelwerfen	5 " 20,24 "	F. Hemmerlein, Spielverg. Fürth	26. 7. 08	Nürnberg-Fürther F.-V.
Gewichtwerfen	1/4 Ztr. 16,45 "	K. Dußmann, Turnerschaft München	8. 8. 09	F.-C. Franken, Nürnberg.
Speerwerfen	53,90 "	J. Mandel, Ballsp.- u. Eisl.-Verein Danzig	4. 7. 09	Hochschulwettk. Danz.-Königsb.
Diskuswerfen	39,40 "	J. Waitzer, Turnverein München v. 1860	7. 8. 10	Stuttgarter Sportfreunde.
Schleuderballwerfen	56,94 "	K. Dußmann, Turnerschaft München	29. 5. 10	Münchener Sport-Club.
Hammerwerfen	7 1/4 kg 29,84 "	M. Furtwengler Regensburg	19. 9. 09	Offizieller Rekordversuch.

Folgende Leistungen wurden von Ausländern auf deutschen Bahnen vollbracht.

1000 m-Laufen	2 Min. 36 1/4 Sek.	J. D. Lightbody, Chicago A.-C.	30. 8. 08	Frankf. Verb. f. Turnsport.
3000 "	9 " 14 "	J. Pettersson, Kamraterna Nordköpping	28. 7. 09	Verein S.-V. Hamburg.
5000 "	16 " 07 2/3 "	J. Dvorak, Prager Sparta	30. 8. 08	Frankf. Verb. f. Turnsport.
25 km-	1 Std. 30 " 12 1/2 "	J. Svanberg, Stockh. Idr. K.	24. 4. 08	S.-C. Komet, Berlin.
1 Stunde-	16,790 km	J. Svanberg, Stockh. Idr. K.	24. 4. 08	S.-C. Komet, Berlin.
Hochsprung	1,875 m	F. Maly, A.-C. Praha, Prag	4. 8. 91	Berliner Kricketklub.
Kugelstoßen	12,68 "	David Michaely, Budapesti Tornaegylet	4. 8. 07	F.-C. Franken, Nürnberg.
Hammerwerfen	7 1/4 kg 30,456 "	M. P. Radojlovitsch, F.-C. Hermannia Frankf.	15. 9. 07	Offiz. Versuch.

Australien.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 Yards	9 ⁴ / ₅	J. H. Hempton	6. 2. 92	Christchurch
220 Yards	21 ⁴ / ₅	N. C. Barker	22. 4. 05	Sydney
440 Yards	48 ¹ / ₂	N. C. Barker	11. 4. 05	Sydney
880 Yards	1 : 56	G. A. Wheatley	27. 1. 06	Melbourne
1 Meile	4 : 22	A. A. Shrubbs	1. 4. 05	Auckland
3 Meilen	14 : 49	W. F. Simpson	21. 12. 01	Auckland
120 Yards Hürden	15 ⁴ / ₅	G. W. Smith	20. 12. 01	Auckland
440 Yards Hürden	58 ¹ / ₅	J. L. Davis	12. 11. 06	Melbourne
1 Meile-Gehen	6 : 27 ² / ₅	F. H. Creamer	20. 11. 07	Auckland
3 Meilen-Gehen	21 : 36 ¹ / ₅	A. O. Barrett	23. 10. 96	Sydney
Hochsprung m. A.	1 m 81	P. J. English	9. 10. 96	Sydney
Weitsprung m. A.	7 m 20 ¹ / ₂	M. M. Roseingrave	5. 10. 96	Sydney
Stabhochsprung	3 m 38 ¹ / ₂	L. M. McKay	2. 3. 08	Hobart, Tasm.
Kugelstoßen	14 m 18	W. O. Reilly	6. 10. 02	Bathurst
Hammerwerfen	46 m 30	W. O. Reilly	6. 10. 02	Bathurst

Amerika.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 Yards	9 ³ / ₅	D. J. Kelly	23. 6. 06	Washington
220 Yards	21 ¹ / ₅	B. J. Wefers	30. 5. 96	New York
300 Yards	31 ¹ / ₅	B. J. Wefers	28. 9. 95	New York
440 Yards	47	M. W. Long	5. 9. 92	New York
1880 Yards	1 : 52 ⁴ / ₅	E. Lunghi	15. 9. 09	Montreal
000 Yards	2 : 12 ² / ₅	M. W. Sheppard	18. 7. 10	New York
1 Meile	4 : 15 ³ / ₅	T. P. Conneff	30. 8. 95	Travers Island
4 Meilen	20 : 15 ⁴ / ₅	W. D. Day	16. 11. 96	Bergen Point
5 Meilen	25 : 23 ³ / ₅	E. C. Carter	17. 9. 87	
10 Meilen	52 : 38 ² / ₅	W. D. Day	26. 10. 89	
120 Yards Hürden	15 ¹ / ₅	A. C. Kränzlein	18. 6. 98	Chicago
220 Yards Hürden	23 ³ / ₅	F. C. Smithson	28. 5. 98	New York
440 Yards (400 m) Hürden	53	H. L. Hillmann	1. 9. 04	St. Louis
1 Meile-Gehen	6 : 29 ³ / ₅	F. P. Murray	27. 10. 83	
2 Meilen-Gehen	13 : 48 ⁴ / ₅	F. P. Murray	30. 5. 84	Williamsburgh
3 Meilen-Gehen	21 : 9 ¹ / ₅	F. P. Murray	6. 11. 83	
4 Meilen-Gehen	29 : 40 ⁴ / ₅	T. H. Armstrong	6. 11. 77	
7 Meilen-Gehen	54 : 07	E. E. Merrill	5. 10. 80	
Hochsprung m. A.	1 m 97	M. F. Sweeney	21. 9. 95	Manhattan
Hochsprung o. A.	1 m 66 ¹ / ₂	Ray C. Ewry	16. 7. 00	[Field
Weitsprung m. A.	7 m 50	M. Prinstein	28. 4. 00	Philadelphia
Weitsprung o. A.	3 m 48	Ray C. Ewry	29. 8. 04	St. Louis
Stabhochsprung	3 m 90	W. R. Dray	12. 6. 08	Danburg
Dreisprung	15 m 75	Ahcarne	4. 7. 09	New York
Dreisprung o. A.	10 m 89 ¹ / ₂	Ray C. Ewry	7. 9. 08	New York
Kugelstoßen	15 m 17	Ralph Rose	7. 9. 08	New York
Diskuswerfen	44 m 01	M. J. Sheridan	4. 10. 08	New York
Hammerwerfen	54 m 93	J. J. Flanagan	30. 8. 08	New York

Belgien.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Ort
100 m	11	J. Konings	Spa
200 m	22 ⁹ / ₁₀	F. A. König	Petite Ile
350 m	43 ² / ₅	E. de Ré	Ostende
400 m	51 ³ / ₅	F. A. König	Petite Ile
800 m	1 : 59 ² / ₅	G. Delarge	La Cambre
1 500 m	4 : 13 ³ / ₅	A. Matagne	Leopold Club
2 000 m	6 : 01 ² / ₅	Kestemont	Leopold Club
3 000 m	9 : 47	Cornenflost	Vivier d'Oie
5 000 m	16 : 40	Cornenflost	Vivier d'Oie
8 982 m	1/2 Stde.	Kestemont	Vivier d'Oie
16 946,50 m	1 Stde.	Vandertaelen	Vivier d'Oie
110 m Hürden	16 ³ / ₁₀	J. Frère	Beerschot
250 m Hürden	24 ⁴ / ₅	Kahn	Petite Ile
1 km-Gehen	4 : 35	Sermon	Vivier d'Oie
10 km-Gehen	58 : 23 ³ / ₅	Pelsmaeker	Vivier d'Oie
Hochsprung o. A.	1 m 45	L. Dupont	La Cambre
Hochsprung m. A.	1 m 75	L. Dupont	Vivier d'Oie
Weitsprung	6 m 55 ¹ / ₂	Maertens	La Cambre
Stabhochsprung	3 m 15	de Petrofski	Leopold Club
Kugelstoßen	12 m 65	Hubinon	Leopold Club
Diskuswerfen	37 m 23	Hubinon	Vivier d'Oie
Speerwerfen	42 m 70	Ljumberg	Vivier d'Oie

Böhmen.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
50 m	6	K. Malecek	6. 8. 99	Prag
60 m	7 ¹ / ₅	B. Pohl	6. 9. 99	Prag
100 m	11 ² / ₅	B. Pohl, J. Hähnel	99—05	Prag, Pilsen
200 m	24 ¹ / ₅	J. Kosek	9. 7. 05	Prag
300 m	38 ³ / ₅	J. Kosek	27. 8. 05	Prag
400 m	54 ⁴ / ₅	Z. Mesticky	14. 9. 02	Prag
500 m	1 : 09 ¹ / ₅	R. Rudl	20. 6. 97	Prag
800 m	2 : 03 ² / ₅	A. Dvorak	13. 6. 09	Prag
1 000 m	2 : 41 ¹ / ₅	A. Dvorak	23. 5. 09	Prag
1 500 m	4 : 19 ² / ₅	A. Dvorak	20. 9. 08	Prag
2 000 m	6 : 02 ² / ₅	A. Dvorak	27. 9. 08	Prag
3 000 m	9 : 25	A. Dvorak	27. 9. 08	Prag
4 000 m	12 : 56 ¹ / ₅	A. Dvorak	23. 5. 09	Prag
5 000 m	16 : 16 ¹ / ₅	A. Dvorak	27. 9. 08	Prag
10 000 m	36 : 21 ² / ₅	A. Nejedly	6. 8. 08	Prag
15 000 m	58 : 46 ³ / ₅	A. Nejedly	12. 6. 04	Prag
16 594 m	1 Stde.	A. Nejedly	12. 6. 04	Prag
110 m Hürden	19	J. Kalik	18. 6. 05	Prag
400 m Hürden	1 : 06	E. Stekl	16. 6. 01	Prag

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
1 000 m-Gehen	4 : 36 ¹ / ₅	K. Jelinek	14. 11. 09	Prag
1 500 m-Gehen	6 : 51 ¹ / ₅	K. Jelinek	26. 9. 09	Prag
5 000 m-Gehen	25 : 00 ⁴ / ₅	J. Hegr	15. 6. 02	Brünn
10 640 m-Gehen	1 Stde.	L. Peta	3. 5. 08	Prag
Kugelstoßen	12 m	Vyskocil	13. 10. 07	Prag
Diskuswerfen	42 m 63	Fr. Soucek	15. 9. 07	Kolin
Hammerwerfen	41 m 67	Fr. Soucek	23. 5. 09	Prag
Speerwerfen	50 m 91	K. Klubal	29. 6. 08	Prag
Kricketballwerfen	79 m 75	Fr. Vilka	8. 6. 02	Prag
Weitsprung o. A.	3 m 03	Vyskocil	7. 6. 08	Prag
Weitsprung m. A.	6 m 50 ¹ / ₂	O. Pragr	6. 9. 08	Kolin
Hochsprung o. A.	1 m 31 ¹ / ₂	V. Titl	27. 9. 08	Prag
Hochsprung m. A.	1 m 68	J. Kalik	29. 6. 04	Prag
Dreisprung	13 m 51	J. Janousek	9. 7. 05	Prag
Stabhochsprung	3 m 37	J. Jirsak	22. 5. 10	Prag
300 m-Stafette	36	S. K. Slavia	14. 9. 02	Prag
400 m-Stafette	48 ¹ / ₅	A. C. Sparta	26. 6. 97	Prag
1000 m-Stafette	2 : 15	A. C. Sparta	10. 9. 99	Pilsen

Dänemark.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 m	11	F. Petersen	1894	
200 m	24	E. Schultz	1899	
804 ¹ / ₂ m	2 : 09	J. P. Müller	1905	
1000 m	2 : 44	Joergensen	1894	
1500 m	4 : 22 ² / ₅	Carl Jensen	1909	
3000 m	9 : 29 ¹ / ₅	Carl Jensen	1909	
3218 m	10 : 23	Jacobsen	1901	
5000 m	10 : 26	C. Jensen	1909	
10 km	35 : 56 ² / ₅	C. Christensen	1903	
20 km	1 : 14 : 37	C. Jensen	1909	
25 km	1 : 41 : 15	G. Hintz	1898	
40 km	2 : 51 : 58 ⁴ / ₅	P. Hansen	1904	
1 km-Gehen	4 : 04	H. Kleist	1904	
1500 m-Gehen	6 : 23 ¹ / ₅	Ch. Westergaard	1908	
3 km-Gehen	14 : 23	Ch. Westergaard	1908	
5 km-Gehen	23 : 22	H. Kleist	1898	
10 km-Gehen	50 : 58	Carl Møller	1908	
30 km-Gehen	2 : 56 : 14	Ludwig Lassen	1908	
Hochsprung m. A.	1 m 79	S. Langkjær	1909	
Hochsprung o. A.	1 m 46 ¹ / ₂	S. Langkjær	1909	
Weitsprung	6 m 62	Hans Errloe	1909	
Dreisprung	13 m 14	Hans Errloe	1909	
Diskuswerfen	30 m 60	M. Rassmussen	1909	
Kugelstoßen	11 m 57	C. Brodde	1909	
Hammerwerfen	40 m 98	Kornerup Bang	1909	

England.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 Yards	9 ⁴ / ₅	A. F. Duffey	20. 7. 01	Leicester
120 Yards	11 ⁴ / ₅	A. F. Duffey	8. 7. 01	London
150 Yards	14 ⁴ / ₅	C. G. Wood	21. 7. 87	
200 Yards	19 ⁴ / ₅	A. R. Downer	11. 5. 95	
220 Yards	21 ⁴ / ₅	C. G. Wood	25. 6. 87	
300 Yards	31 ² / ₅	C. G. Wood	21. 7. 87	
440 Yards	48 ² / ₅	W. Halswelle	1. 7. 08	Glasgow
600 Yards	1 : 11 ² / ₅	E. C. Bredin	10. 6. 93	
880 Yards	1 : 54	M. W. Sheppard	21. 7. 08	London
1000 Yards	2 : 14 ⁴ / ₅	W. E. Lutyens	5. 7. 98	
1609 m	4 : 16 ⁴ / ₅	J. Binks	5. 7. 02	London
1 ¹ / ₂ Meile	6 : 51	C. Bennett	2. 6. 99	
2 Meilen	9 : 17 ² / ₅	W. G. George	26. 4. 84	
3 Meilen	14 : 17 ³ / ₅	A. Shrub	21. 5. 03	
4 Meilen	19 : 23 ² / ₅	A. Shrub	11. 7. 04	Glasgow
5 Meilen	24 : 53 ³ / ₅	S. Thomas	24. 9. 93	
6 Meilen	30 : 17 ⁴ / ₅	S. Thomas	22. 10. 92	
7 Meilen	35 : 36 ⁴ / ₅	S. Thomas	22. 10. 92	
8 Meilen	40 : 57 ³ / ₅	W. G. George	28. 7. 84	
9 Meilen	46 : 12	W. G. George	7. 4. 84	
10 Meilen	51 : 20	W. G. George	7. 4. 84	
1 Meile-Gehen	6 : 33 ³ / ₅	W. J. Sturgess	26. 9. 96	
2 Meilen-Gehen	13 : 11 ² / ₅	G. E. Larner	13. 8. 04	Manchester
3 Meilen-Gehen	21 : 14	W. J. Sturgess	3. 7. 97	
4 Meilen-Gehen	28 : 24 ⁴ / ₅	W. J. Sturgess	3. 7. 97	
5 Meilen-Gehen	36 : 27	G. E. Larner	19. 10. 95	
10 Meilen-Gehen	1 : 15 : 57	G. E. Larner	17. 7. 08	London
20 Meilen-Gehen	2 : 47 : 52	Tom Griffith	3. 12. 70	
50 Meilen-Gehen	8 : 25 : 25 ¹ / ₅	A. W. Sinclair	27. 8. 81	
100 Meilen-Gehen	19 : 41 : 50	A. W. Sinclair	27. 8. 81	
Hochsprung m. A.	1 m 94	P. J. Leahy	6. 9. 98	Millstreet
Weitsprung m. A.	7 m 61,7	P. O. Connor	5. 8. 01	Dublin
Stabhochsprung	3 m 71	E. T. Cooke und A. C. Gilbert	24. 7. 08	London
Dreisprung	14 m 92 ¹ / ₂	T. J. Ahearne	15. 8. 94	
Kugelstoßen	14 m 69	D. Horgan	14. 7. 08	London
Hammerwerfen	51 m 95	J. J. Flanagan	25. 7. 08	London
120 Yards Hürden	15	F. C. Smithson	22. 7. 08	London
440 Yards Hürden	55 ⁴ / ₅	G. J. Bacon	24. 7. 08	London

Frankreich.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 m	10 ³ / ₁₆	A. Tournois		
150 m	17	Lesieur		
200 m	22 ⁴ / ₅	P. Failliot		
300 m	36 ² / ₅	P. Failliot		
400 m	49	P. Failliot		
500 m	1 : 06 ⁴ / ₅	P. Failliot		
800 m	1 : 59 ¹ / ₅	H. Deloge		
1 000 m	2 : 36 ² / ₅	H. Deloge		
1 500 m	4 : 08 ¹ / ₅	M. Soalhat		
2 000 m	5 : 47 ² / ₅	J. Versel		
3 000 m	9 : 02 ² / ₅	L. de Fleurac		
4 000 m	12 : 25 ² / ₅	J. Bouin		
5 000 m	15 : 38 ⁴ / ₅	J. Bouin		
10 000 m	32 : 13 ² / ₅	J. Bouin		
15 000 m	49 : 02 ¹ / ₅	J. Bouin		
18 267 m	1 Stde.	J. Bouin		
110 m Hürden	15 ⁴ / ₅	André		
200 m Hürden	26 ¹ / ₅	Choisel		
400 m Hürden	57 ¹ / ₅	Filiâtre		
500 m Hürden	1 : 18 ⁴ / ₅	Tauzin		
1000 m Hürden	2 : 52 ² / ₅	Chastanié		
Stabhochsprung	3 m 74	Gonder		
Weitsprung o. A.	3 m 31	Jardin		
Weitsprung m. A.	7 m 05	Hervoche		
Hochsprung o. A.	1 m 51	André		
Hochsprung m. A.	1 m 79	André		
Diskuswerfen	43 m 21	M. Eynard		
Diskuswerfen (2kg)	41 m 25	A. Tison		
Kugelstoßen	13 m 14	A. Tison		

Holland.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber*)	Datum*)
100 m	11		
400 m	53 ² / ₅		
800 m	2 : 09 ⁴ / ₅		
1500 m	4 : 22		
5 engl. Meilen (8045 m)	25 : 46 ¹ / ₅		
110 m <u>Hürden</u>	16 ¹ / ₅		
3500 m-Gehen	17 : 15 ² / ₅		
10 engl. Meilen	1 : 31 : 30		
Weitsprung m. A.	6 m 37		
Hochsprung m. A.	1 m 58		
Stabhochsprung	3 m 08		

*) Ausführlichere Daten über die Höchstleistungen der Leichtathletik in Holland waren nicht zu erlangen. Der Verf.

Norwegen.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 m	10 ⁴ / ₅	J. Johansen	13. 9. 08	
200 m	22 ³ / ₅	E. Oeier	25. 6. 05	
400 m	52 ² / ₅	G. Bang	31. 8. 04	
500 m	1 : 09 ³ / ₅	L. Widnaes	9. 6. 01	
800 m	2 : 05 ¹ / ₂	O. Larsen	12. 9. 09	
1 500 m	4 : 19 ¹ / ₅	P. A. Jersin	23. 8. 03	
1 609 m	4 : 45 ² / ₅	P. A. Jersin	7. 8. 04	
5 000 m	16 : 08 ³ / ₅	N. Dahl	11. 9. 09	
10 000 m	35 : 05 ² / ₅	F. Skullerud	29. 7. 04	
110 m <u>Hürden</u>	16 ¹ / ₅	H. Due	30. 5. 03	
400 m- <u>Stafette</u>	47 ⁴ / ₅	Kristiania J. F.	21. 9. 02	
Hochsprung	1 m 83	J. Solheim	25. 9. 08	
Weitsprung	6 m 66 ¹ / ₂	N. Fixdal	26. 9. 09	
Dreisprung	14 m 20 ¹ / ₂	E. Larsen	31. 5. 09	
Stabhochsprung	3 m 30 ¹ / ₂	J. Fosse	26. 9. 09	
Kugelstoßen	13 m 38	Arne Halse	23. 4. 08	
Diskuswerfen	39 m 49	J. Falchenberg	22. 5. 07	
Speerwerfen	54 m 40	Arne Halse	19. 5. 08	

Rußland.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 m	11	J. Rjangan	9. 6. 10	Petersburg
400 m	53 ⁴ / ₅	G. Stieglitz	9. 6. 08	Petersburg
800 m	2 : 14 ³ / ₅	G. Baumann	14. 7. 09	Riga
1500 m	4 : 31 ⁴ / ₅	L. Stender	27. 6. 07	Petersburg
5000 m	17 : 37	Chorkon	1909	Moskau
110 m <u>Hürden</u>	17	P. Lidvall	14. 6. 09	Petersburg
Weitsprung	6 m 43	O. Lieth	31. 5. 09	Riga
Hochsprung	1 m 70	U. Baasch	8. 8. 10	Petersburg
Stabhochsprung	3 m 51	U. Baasch	8. 8. 10	Petersburg
Kugelstoßen	11 m 65	N. Neklepajew	20. 7. 08	Petersburg
Diskuswerfen	33 m 93	N. Neklepajew	15. 6. 08	Petersburg
Speerwerfen	45 m 62	N. Neklepajew	21. 6. 09	Petersburg

Schweden.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 Yards	10	A. Sjöberg	4. 9. 92	Gotenburg
100 m	10 ³ / ₅	K. Lindberg	26. 8. 06	Gotenburg
150 m	16	K. Lindberg	14. 9. 07	Gotenburg
200 m	22 ⁴ / ₅	K. Lindberg	13. 9. 08	Gotenburg
400 m	51 ³ / ₅	Knut Stenborg	5. 10. 09	Stockholm
440 Yards	50 ³ / ₅	S. Laeftman	4. 7. 08	London
500 m	1 : 08 ¹ / ₅	Knut Stenborg	5. 10. 09	Stockholm
800 m	1 : 58 ⁴ / ₅	E. Wide	11. 9. 08	Gotenburg
880 Yards	2 : 09	E. Wide	21. 7. 08	Stockholm
1 000 m	2 : 40 ² / ₅	E. Wide	26. 9. 09	Stockholm
1 500 m	4 : 02 ⁴ / ₅	E. Wide	21. 8. 09	Stockholm
1 609 m	4 : 27 ³ / ₅	E. Wide	5. 9. 09	Malmö
5 000 m	15 : 26	J. Svanberg	8. 6. 07	Stockholm
4 827 m	15 : 08 ² / ₅	A. Nilsson	18. 6. 08	Stockholm
8 045 m	25 : 37 ⁴ / ₅	G. Pettersson	27. 5. 09	Stockholm
10 000 m	31 : 30	G. Pettersson	5. 6. 10	Stockholm
18 276 m	1 Stde.	J. Svanberg	14. 9. 08	Stockholm
<u>110 m Hürden</u>	16 ¹ / ₅	K. Lindberg	24. 8. 07	Karlstad
400 m-Stafette	45 ³ / ₅	Allm. J. K.	9. 6. 07	Malmö
800 m-Stafette	1 : 36	Allm. J. K.	13. 9. 08	Stockholm
1609 m-Stafette	3 : 32 ¹ / ₅	Stockholms Kamr.	4. 10. 08	Stockholm
1500 m-Gehen	6 : 45 ² / ₅	E. Rothman	2. 8. 08	Gotenburg
2500 m-Gehen	12 : 03 ¹ / ₅	E. Rothman	30. 5. 09	Stockholm
5000 m-Gehen	25 : 13	E. Rothman	16. 8. 08	Gotenburg
Hochsprung	1 m 83	E. Häckner	15. 6. 10	Nyköping
Weitsprung	6 m 91	Knut Stenborg	11. 9. 09	Gotenburg
Stabhochsprung	3 m 55	B. Ugglä	12. 9. 09	Gotenburg
Dreisprung	14 m 12	G. Nordén	11. 9. 09	Gotenburg
Kugelstoßen	12 m 68	E. Nilsson	19. 6. 10	Norrköping
Speerwerfen	56 m 46	E. Lemming	11. 7. 09	Malmö
Diskuswerfen	39 m 88	E. Lemming	17. 10. 08	Gotenburg
Hammerwerfen	42 m 52	E. Lemming	11. 9. 09	Gotenburg

Schweiz.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 m	11 ¹ / ₅	Merguier (C.A.G.)	1906	Genf
400 m	55 ³ / ₅	Van Nameir (Servette)	1909	Vevey
800 m	2 : 09 ³ / ₅	Ducimetiére (Servette)	1909	Genf
1500 m	4 : 25	Hadlehurst (Montrion)	1907	Genf
3000 m	10 : 04 ¹ / ₅	Albergauti (Signal)	1908	Lausanne
1500 m-Gehen	7 : 24	Bioley (Servette)	1907	Genf
<u>110 m Hürden</u>	19 ³ / ₅	Dessaules (Servette)	1907	Genf

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
Hochsprung m. A.	1 m 65	Brodbech (Montrion)	1909	Chaux-de-Fonds
Hochsprung o. A.	1 m 28	Merguier (C. A. G.)	1909	Vevey
Weitsprung m. A.	6 m 45	Brodbech (Montrion)	1909	Chaux-de-Fonds
Weitsprung o. A.	2 m 84	Brodbech (Montrion)	1909	Vevey
Stabhochsprung	2 m 70	Wieland (Servette)	1908	Lausanne
Kugelstoßen	11 m 46	Hurni (Servette)	1909	Genf
Diskuswerfen	35 m 15	Depierrag (C.A.G.)	1909	Genf

W.

Ungarn.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
100 Yards	10 ¹ / ₁₀	Béla Mezö	1903	
220 Yards	23	{ Paul Simon { Georg Wetzel	1909 1903	
300 Yards	33	F. Wiesner	1910	
440 Yards	52	E. Bodor	1908	
880 Yards	1 : 59 ³ / ₅	E. Bodor	1908	
1000 m	2 : 42 ² / ₅	E. Bodor	1906	
1500 m	4 : 23 ² / ₅	E. Bodor	1906	
1 engl. Meile	4 : 34 ⁴ / ₅	E. Bodor	1908	
1 engl. Meilen	10 : 18	Josef Nagy	1909	
3 engl. Meilen	16 : 18	Franz Gillemot	1904	
4 engl. Meilen	22 : 52 ³ / ₅	Anton Lovas	1907	
5 engl. Meilen	28 : 46 ² / ₅	Anton Lovas	1908	
120 Yards Hürden	16 ² / ₅	Ferdinand Kovács	1908	
440 Yards Hürden	1 : 01 ¹ / ₅	Max Hellmich	1902	
1 Meile-Gehen	7 : 28 ³ / ₅	Stefina Drubina	1908	
2 Meilen-Gehen	15 : 56	Péter Szablyár	1909	
3 Meilen-Gehen	24 : 19 ⁴ / ₅	Péter Szablyár	1909	
10 km-Gehen	52 : 04	Franz Manglitz	1906	
20 km-Gehen	1 : 50 : 38	Franz Manglitz	1906	
30 km-Gehen	2 : 57 : 07	Miklós Sorgó	1905	
Hochsprung o. A.	1 m 44	Andor Szende	1908	
Hochsprung m. A.	1 m 86	Dr. Stefan Somodi	1909	
Weitsprung o. A.	3 m 15	A. Baronyi	1910	
Weitsprung m. A.	6 m 84	Kolom. Szathmáry	1910	
Stabhochsprung	3 m 51	Kolom. Szathmáry	1910	
Dreisprung	13 m 61	Béla Mezö	1903	
Kugelstoßen	13 m 46	Emerich Mudin	1909	
Hammerwerfen	35 m 54	Stefahn Mudin	1910	
Diskuswerfen	41 m 80	Ferdinand Fóthi	1903	
Speerwerfen				
(ungar.)	37 m 90	Koloman Csorna	1904	
(schwed.)	57 m 91	Moritz Kóczán	1909	

Österreich.

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
60 m	7	A. Dürr	1906	Wien
100 Yards	10 ¹ / ₅	E. Schönherr	1907	Wien
100 m	10 ⁴ / ₅	F. Weinzinger	1909	Wien
200 m	22 ⁴ / ₅	M. Hellmich	1906	Wien
220 Yards	23 ¹ / ₂	E. Schönecker	1908	Wien
400 m	51 ¹ / ₅	K. Hellström	1907	Wien
440 Yards	56 ³ / ₅	R. Schöfftaler	1904	Wien
500 m	1 : 11 ¹ / ₅	F. Kwieton	1905	Wien
800 m	2 : 00 ¹ / ₁₀	H. Braun	1910	Wien
880 Yards	2 : 04 ² / ₅	K. Hellström	1907	Wien
1 000 m	2 : 47 ¹ / ₅	F. Kwieton	1905	Wien
1 500 m	4 : 09 ¹ / ₁₀	A. Wide	1910	Wien
2 000 m	6 : 40 ² / ₅	A. Steinkellner F. Beck	1908	Wien
3 000 m	9 : 39 ³ / ₅	F. Kwieton	1909	Wien
5 000 m	15 : 41 ¹ / ₅	Dworak	1910	Wien
10 000 m	37 : 28 ² / ₅	R. Walker	1905	Wien
<u>110 m-Hürdenl.</u>	<u>16¹/₄</u>	H. Braun	1910	Wien
120 Yards- Hürdenl.	16 ⁴ / ₅	V. Dunker	1906	Prag
1500 m-Gehen	6 : 43 ¹ / ₅	E. Spiegler	1906	Wien
1609 m-Gehen	7 : 36 ¹ / ₅	K. Schrödter	1907	Wien
3000 m-Gehen	14 : 00 ² / ₅	H. Müller	1909	Wien
3218 m-Gehen	15 : 27 ² / ₅	E. Spiegler	1905	Wien
5000 m-Gehen	27 : 39 ⁴ / ₅	E. Spiegler	1905	Wien
400 m-Stafette mit flieg. Start	44 ¹ / ₅	W. A. Cl.	1909	Wien
400 m-Stafette mit steh. Start	48 ¹ / ₅	W. A. Cl.	1910	Wien
800 m-Stafette (4 × 200) fl. Start	1 : 36 ¹ / ₅	M.A.C.-Budapest	1908	Wien
800 m-Stafette (4 × 200) steh. Start	1 : 48 ² / ₅	W. B. C., Wien	1903	Wien
1500 m-Stafette (100, 200, 400, 800 m) steh. Start	4 : 16 ⁴ / ₅	Cricketer, Wien	1904	Wien
3000 m-Stafette (3 × 1000) fl. Start	8 : 45 ³ / ₅	W. Sp. Cl., Wien	1909	Wien
Weitsprung a.d.St.	3 m 26	A. Baronyi	1910	Wien
Weitsprung m. A.	7 m 06	Pasemann	1910	Wien
Hochsprung a.d.St.	1 m 43	Dr. E. Stumme	1906	Wien
Hochsprung m. A.	1 m 84,5	Pasemann	1910	Wien
Stabhochsprung	3 m 50	Szathmary	1910	Wien
Dreisprung	13 m 70,5	G. Kroyer	1906	Wien
Gerwerfen	81 m 00	A. Charpier	1905	Wien
Speerwerfen (freie Wurfart)	54 m 55	Mandel	1910	Wien

Art der Übung	Leistung	Rekordinhaber	Datum	Ort
Speerwerfen (bedingte Wurfart)	42 m 50	G. Kroyer	1909	Wien
Hammerwerfen	38 m 06,5	Tronner	1910	Wien
Diskuswerfen	41 m 68	F. Jesina	1909	Wien
Kugelstoßen	12 m 76	E. Mudin	1909	Wien
Steinstoßen a. d. Kreis	7 m 17,5	J. Steinbach	1907	Wien
Steinstoßen mit Anlauf	13 m 35	L. Lahner	1906	Wien
Schleuderball- werfen	51 m 00	W. Dörr	1905	Wien

Athletik

Illustrierte Wochenschrift für
Sport & Körperpflege

Bezugsbedingungen:

Jede Buchhandlung oder Postanstalt nimmt Bestellungen entgegen oder sind direkt zu richten an den Sportverlag Grehlein & Co., Frankfurt a. M., Kronprinzenstraße 28. **Abonnementspreis pro Quartal für Deutschland u. Österreich-Ungarn M. 2.—, für das Ausland M. 2.50. Einzelne Nummern 20 Pf. Probenummern kostenlos und portofrei.**

Vereine erhalten bei Mehrbezug, falls mehrere Exemplare an eine Adresse gesandt werden können, Vergünstigungen eingeräumt.

Bezugsquellen-Verzeichnis

Medaillen, Ehren-, Fest- und Vereinsabzeichen:

L. Chr. Lauer, G. m. b. H., Münzprägeanstalt, Nürnberg.
B. H. Mayer, Hofkunstprägeanstalt, Pforzheim.
Wilh. Mayer & Frz. Wilhelm, Stuttgart.

Nährpräparate:

Dr. Theinhardts Nahrungsmittelgesellschaft m. b. H., Stuttgart-Cannstatt.

Sportartikel:

Kaspar Berg, Spezialfabrik für Sportartikel, Nürnberg.
Reformhaus Engelhardt Muhs, Kiel.
Franz Sauer, Spezial-Sporthaus, Köln am Rhein.
Spezial-Sport-Haus Friedrich Fritsche, Düsseldorf, Wagnerstraße 12.

Kaspar Berg, Nürnberg

Eisengießerei und
Maschinenfabrik

Spezialfabrik für Sportartikel
liefert

Moderne Wurfgeräte

Reichillustrierter KATALOG
gratis!





Hygiama-Tabletten

Gebrauchsfertig! ◦ Kraftspendend! ◦ Sättigend!

Weder Durft noch Säureverurfachend

Ideale Zwischennahrung für Leichtathletiker, da dieselbe kurz vor oder während der Sportausübung genommen werden kann und damit die Leistungsfähigkeit bedeutend erhöht wird. —

Preis einer Schachtel mit 20 Doppeltabletten M. 1.—.

Erhältlich in den meisten Apotheken, Drogerien, sowie Sportausrüstungsgeschäften, sonst direkt durch die Fabrik:

Dr. Theinhardt's Nahrungsmittelgesellschaft
m. b. H., Stuttgart=Cannstatt



Die Stuttgarter Metallwarenfabrik

**Wilh. Mayer & Frz. Wilhelm
STUTT GART**

Rotebühlstraße 119 b

empfiehlt sich zur Lieferung
von **Medaillen, Abzeichen,
Ehrenzeichen und Ehren-
preisen** für jeden Sport nach
neuesten Modellen in moderner, künstlerischer
Ausführung. Abbildungen und Preise stehen zu Diensten.



Erstklassige **R**ennschube

Nagelschube, zweck-
mäßig, solide, richtig

Paar nur M. 6.25

Paar nur M. 10.25 **S**ußballstiefel Paar nur M. 10.25

Großartiger Stiefel aus prima grau Chromleder.

Verfand gegen Nachnahme! Stiefelgröße bitte anzugeben!
Reformhaus Engelhardt Muhs, Kiel. Abt. Sport.

Franz Sauer

Köln am Rhein

Spezial-

Sport-Haus

*Illustrierte Kataloge über Fußball-
sport, Leichtathletik,
Tennis-, Turn-, Ruder-
und Wintersport stehen
kostenlos zur Verfügung.*



B. H. Mayers Hof-Kunstprägeanstalt

Lieferant des Deutschen
Athleten-Verbandes

PFORZHEIM

Lieferant des Deutschen
Athleten-Verbandes

fertigt als Spezialität

Medaillen, Orden, Ehren-, Fest- und Vereinsabzeichen
in anerkannt erstklassiger Ausführung.

Silberne Medaille Paris 1900 — Goldene Medaille Brüssel 1910

Rubabzeichen, Ehrenzeichen und
Medaillen in geprägter, galvanoplastischer
und feiner Emaille-Ausführung

L. Chr. Lauer, G. m. b. H.

Münzprägeanstalt, Herzoglich Sächsischer Hoflieferant

NÜRNBERG J. D., Kleinweidenmühle 12

Zweigfabrik

BERLIN J. D., Ritterstraße 46



Gegründet 1790.

Spezial-Sport-Haus Friedrich Fritsche

Wagnerstraße 52 · **DÜSSELDORF** · Fernsprecher 1061

Spezial-Haus für

sämtliche
Sport-Artikel



**Illustr. Katalog
gratis und franko!**

Empfehlenswerte Sportbücher.

Leichtathletik:

Laufen und Springen (Training, Technik und Taktik) von Johannes Runge, Lehrer und 1. Vorsitzender des Braunschweiger F.-C. „Eintracht“. Preis 60 Pfg.

Der Gehsport. Training, Technik und Taktik des Schnell-, Gepäck- und Dauergehens, bearbeitet von Heinrich Otto unter Mitwirkung von Hermann Müller, Emerich Rath und George H. Allen. Preis 60 Pfg.

Die deutschen Wurfübungen von Willy Dörr. Preis 60 Pfg.

Athletik-Jahrbuch 1909 und 1910. Herausgegeben von der Deutschen Sport-Behörde für Athletik. Mit vielen hochaktuellen Abbildungen. Erscheint jährlich im Frühjahr. Preis elegant kartoniert M. 1.—.

Satzungen, Wettkampf-Bestimmungen, Geschäftsordnung und Rekord-Liste der Deutschen Sport-Behörde für Athletik. Preis 30 Pfg.

Fußball:

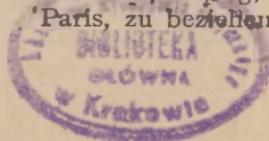
Der Fußballsport von Paul Faber. Mitglied des B. Th. und F. C. Britannia 92, E. V., unter Mitwirkung bekannter Fußballspieler. Mit vielen Abbildungen nach photographischen Originalaufnahmen und effektvollem bunten Umschlag. Preis: Broschiert M. 1.50, in Halbleinen gebunden M. 2.—.

Fußball ohne Aufnahmen des Balles (Assoziation-Fußball) von Johannes Scharfe. Preis 60 Pfg.

Fußball-Jahrbuch 1909. Herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund mit vielen hochaktuellen Abbildungen. Preis elegant kartoniert M. 1.—.

Die einzelnen Bände werden ohne Ansehen der erheblichen Kosten ständig durch neue Auflagen ergänzt und verbessert, so daß sie fortwährend auf der Höhe der Zeit stehen.

Vorgenannte Bücher sind durch jede Buchhandlung oder direkt vom Sportverlag Grethlein & Co., Leipzig, Berlin, Frankfurt a. M., Paris, zu beziehen.



Sportlicher Ratgeber



Sportverlag Grethlein & Co.,
Leipzig,
Salomonstraße 20.

Nachstehend verzeichnete, vornehm aus-
gestattete und reich illustrierte Werke
empfehlen wir besonderer Beach-
tung. Dieselben bilden kurzgefaßte und über-
sichtliche Kompendien der Theorie und Praxis
des Sports, wie sich dieser nach dem neuesten
Stande präsentiert und sind zuverlässige Rat-
geber für den Anfänger und praktische Nach-
schlagewerke für den versierten Sportsmann.
Für die Gediegenheit des Inhalts bürgen die
Namen der auf den betreffenden Gebieten als
Autoritäten anerkannten Verfasser.

Die einzelnen Bände werden fortgesetzt, ohne
Rücksicht auf die ganz beträchtlichen Kosten,
durch neue Auflagen ergänzt und verbessert,
so daß sie stets auf der Höhe der Zeit stehen.
Allen Sporttreibenden sei daher die An-
schaffung der „Bibliothek für Sport und Spiel“
angelegentlichst empfohlen.

Jede Buchhandlung legt bereitwilligst die
Bände zur Einsichtnahme vor. Wo kein Buch-
händler sich befindet, wende man sich direkt an
den Sportverlag Grethlein & Co., Leipzig,
der auch bereitwilligst über alle, den Sport
betreffenden Fragen Auskunft erteilt.



Bibliothek für Sport und Spiel

Reiten und Fahren

Band I. Der Reitsport von S. von Sanden, Oberstleutnant a. D. Zweite vermehrte und verbesserte Auflage. Mit künstlerischer Umschlagzeichnung und vielen Abbildungen von Rich. Schoenbed, Major a. D. Preis: Broschiert Ml. 4.—, in Leinwand gebunden Ml. 5.—.

„Militär-Literaturzeitung“ (Beiblatt zum Militär-Wochenblatt): Es ist der rechte Ton getroffen, dabei ist die Abhandlung durchaus gründlich. Ich wüßte nicht, was man dem angehenden jungen Sportsmann Besseres in die Hand geben sollte.

Band V. Geländereiten (Kriegs-, Jagd- und Dauerreiten) von S. von Sanden, Oberstleutnant a. D. Zweite Auflage mit mehrfarbigem Umschlag. Preis: Broschiert Ml. 4.—, in Leinwand gebunden Ml. 5.—, in Halbleder gebunden Ml. 6.—.

„Norddeutsche Allgemeine Zeitung“: Aber auch jedem Pferdebesitzer und Jagdreiter ist das Buch angelegentlich zu empfehlen, da es uns vom Stall bis zum Geländereiten mit sicherer Hand führt, und zahlreiche Beispiele aus der Praxis des Verfassers zur Illustration seiner fesselnden und belehrenden Betrachtungen nicht fehlen.

Band XXII. Das rohe Pferd von S. von Sanden. Zweite Auflage mit effektvollem Umschlag und vielen Abbildungen von Major a. D. Rich. Schoenbed. Preis: Broschiert Ml. 3.—, in Leinwand gebunden Ml. 3.80, in Halbleder gebunden Ml. 4.50.

„Deutsche Warte“: Es ist eine geblagene tüchtige Arbeit, die vor uns liegt und die namentlich dem jungen Kavallerie- und Artillerie-Offizier eine wirksame Hilfe sein kann und wird.

Band XXXIX. Leistungen von Reiter und Pferd und Vorbereitung zu solchen von Gottlieb Graf von Haeseler, Generalfeldmarschall und Axel Freiherr von Malsbahn, Generalmajor. Mit 10 Abbildungen und einer Kartenskizze. Preis: Broschiert Ml. 2.—, elegant gebunden Ml. 2.80.

„Relegstechn. Zeitschrift“, Berlin: Für den Krieg sind die Leistungen von Reiter und Pferd von höchster Bedeutung, und es ist die Pflicht der Offiziere aller Waffen, sich auf solche Leistungen vorzubereiten, wozu die kleine Schrift der beiden bekannten Reitergenerale eine vortreffliche Hilfe bietet.

Band XXI. Der Damen-Reitsport von Rich. Schoenbed, Major a. D. Dritte Auflage. Mit vielen Abbildungen und bunter Deckelzeichnung. Preis: Broschiert Ml. 4.—, in Leinwand gebunden Ml. 5.—.

„Sport-Welt“: Der durch seine vielfachen Schriften über den Gebrauch des Pferdes unter dem Sattel und im Sefkiz in den weitesten Kreisen der Pferdefreunde bekannte Name des Verfassers dürfte dem vorliegenden Buche von vornherein ein Restes verleißen, ganz abgesehen von dem vom Verfasser selbst gezeichneten, reich und wertvollen Illustrations schmud.

Band VIII. Der Rennsport von Erich Bauer, Hauptmann a. D. Mit 32 Abb. und künstl. mehrfarb. Umschlag. Preis: Brosch. Ml. 7.—, in Leinwand geb. Ml. 8.—, in Halbleder geb. Ml. 9.—.

„Deutsches Offizierblatt“: Der in Sportreisen rühmlichst bekannte Hauptmann a. D. Bauer hat ein Buch: „Der Rennsport“ erscheinen lassen, das allen interessierten Kreisen auf das wärmste empfohlen werden kann.

„Die Rennwette“ von Hermann Pfaender siehe Seite 25.
 „Das neue Totalisatorgesetz“ von Hermann Pfaender „ „ 25.

Band XXIII. Der Hindernissport von Fred Schmidt-Benede. Zweite Auflage. Mit zahlreichen Abbildungen nach photograph. Moment-Aufnahmen und mehrfarbigem Deckelbild nebst einem Anhang enthaltend: 34 Pläne wichtiger Rennbahnen, wie sie kein anderes Lehrbuch enthält. Preis: Broschiert Ml. 6.—, in Leinwand gebunden Ml. 7.—, in Halbleder gebunden Ml. 8.—.

„Münchener Allgemeine Zeitung“: Ein lehrreiches, ein unterhaltendes, ein weiten Kreisen sicher willkommenes Buch. Lehrreich, weil es in einer Anzahl von Kapiteln über den Ursprung und die Entwicklung des Hindernissportes, Szeepfer, Hindernisrennen, den Einfluß der amerikanischen Reitmethode, über Jodels usw. in leichter, faßlicher Weise bemerkenswerte Aufschlüsse gibt und dabei auch die sogenannte Inländerfrage, die Ehrenpreise u. a. streift.

34 Pläne wichtiger Rennbahnen siehe Seite 25.

Band XXXII. Der Traber-Sport von Theodor Eschoepe, Handkapper für die Trabrennen in Deutschland. Sr. Hoheit Herzog Ernst Günther von Schleswig-Holstein gewidmet. Mit vielen Abbildungen nach photographischen Aufnahmen nebst Zeichnungen und farbigem Deckelbild von Kunstmaler A. Knauer. Preis: Broschiert Ml. 3.—, in Leinwand gebunden Ml. 4.—.

„Das Kleine Journal“: Die Verlagsfirma hat sich durch die Herausgabe des vorliegenden Werkes, welches ein Glied in der Reihe dieser Bibliothek bildet, ein großes Verdienst erworben, nicht zum mindesten dadurch, daß sie Herrn Eschoepe, der wie kaum ein anderer mit der Traberjagd in Deutschland seit ihren Anfängen verachsen ist, mit der Abfassung des Werkes betraute.

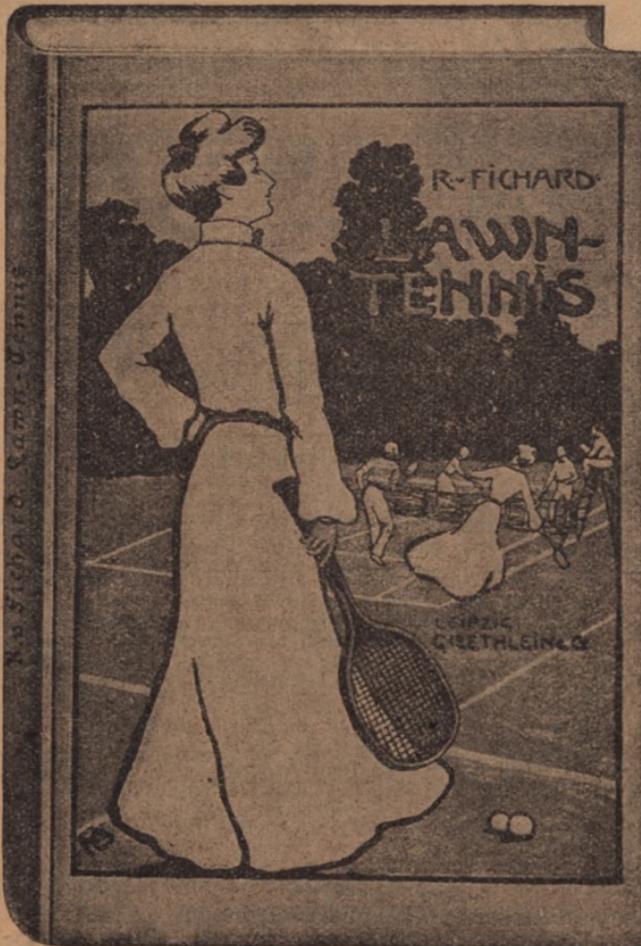
Band XXVII. Die Parforce-Jagd auf Hasen von Freiherr H. A. von Eisebed. Sr. Kgl. Hoheit dem Großherzog Friedrich Franz IV. von Mecklenburg-Schwerin gewidmet. Mit vielen wertvollen Abbildungen nach photographischen Moment-Aufnahmen und hochelegantem künstlerischen Umschlag. Preis: Broschiert Ml. 5.—, in Leinwand gebunden Ml. 6.—.

„Sport-Welt“: Aus dieser Vereinigung ist ein Werk entstanden, so instruktiv und anregend, so liebe würdig und frisch, wie es dem Freund der Reiterei nicht oft geboten wird.

Band XI. Polo von H. Hasperg jun. Begründer der sämtlichen Poloklubs in Deutschland. Das einzige ausführliche, deutsche

Lehrbuch über den Polosport zu Pferde. Mit vielen Abbildungen und Zeichnungen, teilweise aus dem Britischen Museum zu London, und effektvollem buntem Umschlag. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Preis: Brosch. Ml. 8.—, in Lwd. geb. Ml. 9.—.

„Deutscher Sport“: Das neue Lehrbuch aber, aus dem hauptsächlich auch ein Kapitel über die Auswahl des Ponys hervorzuheben ist, wird jeder ernstlich dem Polo huldigende Sportsmann sich zu eigen machen müssen.



Band XVI. **Der Fahrspport** von Wilhelm Ahlers, Hauptmann a. D., Mitglied des Deutschen Sportvereins. Mit 41 Abbildungen und künstlerischer Deckelzeichnung. Preis: Broschiert Ml. 4.50, in Leinwand gebunden Ml. 5.50, in Halbleder gebunden Ml. 6.—.



Se. Durchlaucht Prinz Albert von Anhalt, der frühere Präsident des Deutschen Sportvereins, dem das Buch gewidmet ist, schrieb an den Verfasser: „... So wünsche ich denn Ihrem vortrefflichen Werke weiteste Verbreitung. Ich habe es schon viel empfohlen und werde dies auch weiter tun.“

„Hinter den Kulissen“, Sportplaudereien von J. Wilmans . . .	siehe Seite 25.
„Bunte Bilder vom grünen Rasen“, Rennsportgeschichten von Aberdeen	„ „ 28.
„Neue Geschichten von der Rennbahn“ von Aberdeen	„ „ 28.
„Deutsche Sportzeitung Sankt Georg“	„ „ 31.
„Der rote Champion“, Turfroman von Marie-Madeleine	„ „ 29.
„Die letzte Hürde“, Sportskizzen von Marie-Madeleine und Paul Günther	„ „ 29.
„Aus dem Sattel geplaudert“, Erzählungen und Skizzen von Freiherr von Öppeln-Bronikowski	„ „ 30.

Jagd / Hundesport / Fischerei / Schießsport

Band IV. Die Jagd von Wilhelm Ahlers, Hauptmann a. D.

Mit 39 Abbildungen von Ernst Otto. Preis: Broschiert Ml. 4.50, in Leinwand gebunden Ml. 5.50, in Halbleder gebunden Ml. 6.—.

„Sport im Bild“: Dieses auf dem Boden ernstes und weibgerechter Jagdauffassung entstandene, flott geschriebene Buch entspricht durchaus den Anforderungen, welche jeder Weidmann berechtigt ist, an ein solches Werk zu stellen. Das edle Weibwerk, die Lust unserer Altvordern, ist hier sachgemäß und höchst fesselnd behandelt, so daß Jäger wie Damen eine genußvolle Lektüre daran haben werden.

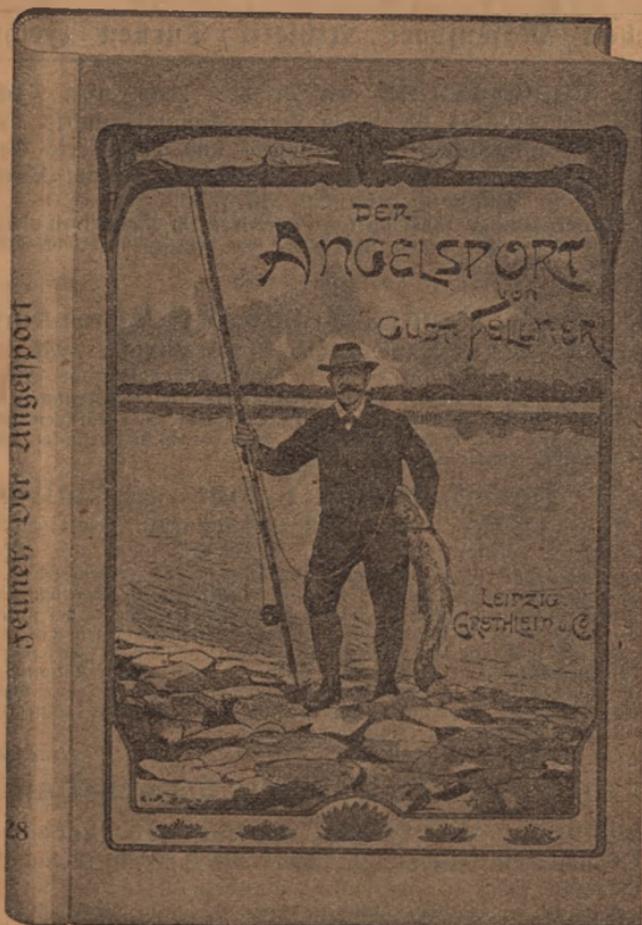
Ludw. v. Wildungen's Jägerlieder	siehe Seite 29.
„Aus meiner Jagdtasche“, Jagdskizzen von Eberhard Freiherr von Wechmar	„ „ 30.
„Jägerstreik“, Roman von Arthur Achleitner	„ „ 25.
„Aus meinem Jägerleben“, Erzählungen u. Skizzen von Anton Freiherr von Perfall	„ „ 30.
„Der Jäger“, Jagderzählungen und Skizzen von Anton Freiherr von Perfall	„ „ 30.

Band XXIV. Der Hundesport, Band 1: Geschichte, Zucht, Dressur, Ausstellungswesen usw. von Emil Igner, Oberleutnant a. D. Mit zahlreichen sachgemäßen Illustrationen nach Originalzeichnungen und effektvollem buntem Umschlag. Preis: Broschiert Ml. 4.—, in Leinwand gebunden Ml. 5.—.

Band XXV. Der Hundesport, Bd. 2: Die Rassen der Hunde von Emil Igner, Oberleutnant a. D. Mit zahlreichen sachgemäßen Illustrationen nach photographischen Aufnahmen und

künstlerisch gezeichnetem Umschlage. Preis: Broschiert M. 5.—, in Leinwand gebunden M. 6.—.

„Hamburger Korrespondent“: So schließt sich der zweite Band von Zigners „Hundesport“ dem ersten würdig an, und da das Werk auch äußerlich hübsch ausgestattet ist, so dürfte es dem Hundesfreund als eine willkommenene Gabe auf dem Weihnachtsfest erscheinen.



Band XXVIII. **Der Angelsport** von Gustav Fellner. Mit vielen sachgemäßen Abbildungen nach photographischen Aufnahmen und künstlerisch gezeichnetem Umschlage. Preis: Broschiert M. 4.50, in Leinwand gebunden M. 5.50.

„Allgemeine Sport-Zeitung“: Der gediegene Inhalt des Buches in seiner durchaus populären Darstellung, die treffliche Art der theoretischen Vorführung der vom Verfasser als altem Praktiker mit Erfolg angewendeten Fangmethoden, die prächtige Ausstattung mit dem originellen, echt sportlichen Umschlagbild, und nicht zuletzt der verhältnismäßig billige Preis des Buches, dessen Anschaffung dadurch jedem Sport-

ffher ermöglicht ist, stellen das Wert über die meisten in Deutschland und Österreich
bisher erschienenen Arbeiten der gleichen Art.

„Der praktische Angler“ von Gustav Fellner siehe Seite 21.

Band XLII. **Der Schießsport** von Konrad Eilers. Bro-
schiert Ml. 4.—, gebunden Ml. 5.—

„Das Bogenschießen“ von F. Myllus siehe Seite 21.

Fußball / Rasensport / Athletik / Turnen / Fechten

Band II. **Lawn-Tennis** von Freiherr Rob. von Fichard,
2. Vizepräsident des Deutschen Lawn-Tennis-Bundes. Dritte,
vollständig umgearbeitete, vermehrte und verbesserte Auflage.
Mit mehrfarbigem künstlerischen Umschlag. Preis: Broschiert
Ml. 3.—, in Leinwand gebunden Ml. 3.80.

„Frankfurter Zeitung“: Das Bestehen informiert im allgemeinen und im ein-
zelnen bis in die kleinsten Details über alles, was dem Lawn-Tennis-Spieler zu
wissen not tut.

„Unser Tennis“ von Freiherr Rob. von Fichard siehe Seite 21.

Band IX. **Golf, Croquet, Bowls, Cricket** von Kurt von
Eberbach. Mit 41 Abbildungen. Preis: Broschiert Ml. 4.50, in
Leinwand gebunden Ml. 5.50, in Halbleder gebunden Ml. 6.—.

„Prager Tageblatt“: Heute, wo das Verständnis für die Wichtigkeit des Be-
wegungsspiels im Freien in bezug auf die Heranbildung einer kräftigen, gesunden
Jugend klar erkannt wird, ist das vorliegende Buch als ein kurz gefaßtes, leicht ver-
ständliches Ratgeber lebhaft zu begrüßen.

Band XII. **Hockey, Eishockey, Hurling, Ball-Goal**
von Kurt von Eberbach. Mit 26 Abbildungen. Preis: Broschiert
Ml. 2.80, in Leinwand geb. Ml. 3.50, in Halbleder geb. Ml. 4.20.

„Prager Tageblatt“: Dieser Band bespricht zunächst das „Hockeyspiel zu Lande“,
welches trotz der kurzen Zeit seines Bestehens in Deutschland schon lebhaften An-
klang und verhältnismäßig weite Verbreitung gefunden hat. Damit der Interessent,
welcher den Hockeyport in seinem ganzen Umfange kennen lernen will, nicht ge-
zwungen ist, sich noch ein zweites Buch zu verschaffen, ist auch „Eishockey“ einer
eingehenden Besprechung gewürdigt. In „Hurling“, dem uralten Nationalspiel der
Iren, wird mancher Leser trotz seines fremdartigen Namens einen alten Bekannten
wiederfinden, während das zum Schluß des Bandes erwähnte „Ball-Goal“ in
Deutschland wohl überhaupt noch unbekannt ist.

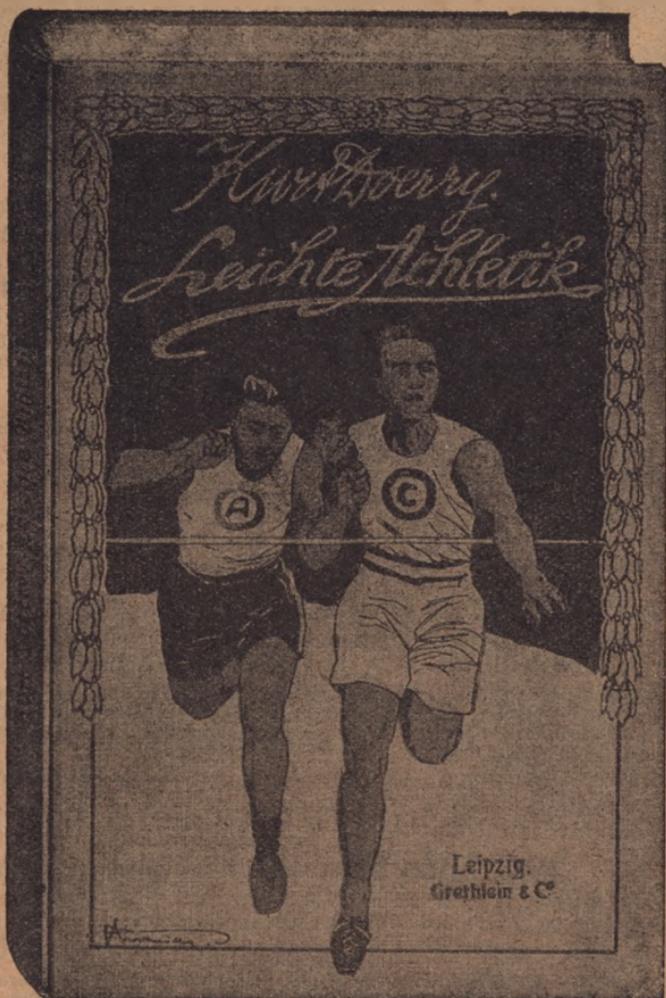
„Die Regeln des Eishockey-Spiels“ siehe Seite 24.

Band XIII. **La Crosse, Baseball, Damen-Baseball,
Rounders, Kaiserball** von Kurt von Eberbach. Mit
29 Abbildungen. Preis: Broschiert Ml. 2.80, in Leinwand ge-
bunden Ml. 3.50, in Halbleder gebunden Ml. 4.20.

„Sport im Bild“: Die Darstellung vermeldet es, sich in spieltechnische Einzel-
heiten zu vertiefen. Trotzdem ist sie eingehend genug, um jedem Laien ein durchaus
anschauliches Bild des betreffenden Spieles zu geben. Neben Bildern sind hübsche,
instruktive Zeichnungen beigelegt.

Band XXVI. **Leichtathletik** von Kurt Doerry, Chef-
redakteur von „Sport im Bild“. Zweite, vermehrte und ver-
besserte Auflage. Mit vielen Abbildungen nach photographischen
Aufnahmen und hochelegantem, mehrfarbigem Umschlag. Preis:
Broschiert Ml. 1.50, in Leinwand geb. Ml. 2.—.

„Deutsche Warte“: Es ist nur zu wünschen, daß ein solches Buch in den weitesten Kreisen Eingang finde, damit der gute Same, den es austreuen will, auch bei denen zur Frucht reife, die, wie leider noch so viele unter uns, den für eine geliebliche Entwicklung des Körpers unerläßlichen Leibesübungen abhold sind.



- „Leichtathletik“ (Laufen und Springen) von Johannes Runge siehe Seite 21.
 „Der Gehsport“ von Heinrich Otto, Hermann Müller, Emerich
 Rath und George H. Allen „ „ 22.
 „Die deutschen Wurfübungen“ von Willy Dörr „ „ 22.
 „Athletik-Jahrbuch“ herausgegeben von der Deutschen Sport-
 Behörde für Athletik „ „ 23.
 „Satzungen, Wettkampf-Bestimmungen, Geschäftsordnung
 u. Rekordliste der Deutschen Sport-Behörde für Athletik“ „ „ 24.



Band XXXI. Der Ringkampf von Dr. jur. Georg Zabisg.

Mit einem Vorwort von Professor Reinhold Begas und 151 Abbildungen nach photographischen Originalaufnahmen nebst elegantem bunten Umschlag. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Preis: Broschiert Ml. 3.20, in Halbleinen gebunden Ml. 3.80.

„Deutsche Warte“: Herr Dr. Zabisg hat uns mit dem vorliegenden Werke das beste Ringerbuch gegeben, das je über den griechisch-römischen Ringkampf geschrieben worden ist.

Der griechisch-römische Ringkampf.

16 verschiedene Ringkampf-Postkarten	siehe Seite 24.
„Schwerathletik“ (Gewichtheben u. Stemmen) v. Jacob Dirscherl	„ „ 22.
Schwerathletik-Jahrbuch	„ „ 24.
Satzungen, Wettstreit-Ordnung und Wertungs-Reglement des Deutschen Athleten-Verbandes	„ „ 24.
„Athletik“, Ill. Wochenschrift für Sport und Körperpflege	„ „ 32
„Der Weg zur Kraft“ von George Hackenschmidt	„ „ 27.

Band XXXIV. Boxen von Dr. A. Luerffsen. Mit vielen Ab-

bildungen nach Originalzeichnungen und effektvoller Deckelzeichnung. Preis: Broschiert Ml. 2.20, in Halbleinen gebunden Ml. 2.80.

„Bosfische Zeitung“: Es ist das erste taugliche Werk über die „edle Kunst der Selbstwehr“, und der Verfasser behandelt in knapper Form und doch ausführlich Geschichte, Wesen und Bedeutung des Boxertampfes und alles, was sich auf seine Erlernung und Ausübung bezieht.

„Boxen“ von Joe Edwards	siehe Seite 21.
„Jlu-Jitsu“ von Edmond Vary	„ „ 21.
„Die Kunst der Selbstwehr“ von Edmond Vary	„ „ 21.

Band XIV. Der Turnsport von Axel von Altenstein.

Zweite Auflage. Mit 51 Abbildungen von Karl Spilling und mehrfarbigem Umschlag. Preis: Broschiert Ml. 2.—, in Leinwand gebunden Ml. 2.80, in Halbleder gebunden Ml. 3.50.

„Schöneberger Tageblatt“: Das Buch wird sicher zur Förderung des deutschen Turnens als ein Mittel zur körperlichen und stählernen Kräftigung beitragen und sei hiermit jedermann empfohlen.

Band XV. Der Fecht sport von Hans Rufahl. Mit vielen

Abbildungen und effektvoller bunter Umschlagzeichnung. Preis: Broschiert Ml. 3.—, in Leinwand gebunden Ml. 3.80.

Es fehlt zwar nicht an Publikationen über diesen Stoff, die ihn eingehend behandeln, leider aber zu eingehend, denn es ist nicht jedermanns Sache, wenn er

sich über einen Gegenstand unterrichten will, ein Werk vom Umfange der Bibel zu studieren. Wer aber in der Schule eines tüchtigen Meisters ist oder schon lange ein Fechtermann, der wird im „Fechtsport“ nicht vergebens nach Aufklärung über diese oder jene Bewegung oder einen fachtechnischen Ausdruck suchen. Der Verfasser hat sich bemüht, den Stoff so kurz und faßlich als möglich in fortschreitender Reihenfolge zu geben, wie sie sich in der Praxis herausgebildet hat. Vermieden hat er alle Weilschwelgkeiten, die nur verwirren machen, ebenso die eilenlangen Lektionen mit eben solchen Kommandos.



Band X. **Der Fußballsport** von Paul Faber. Mitglied des B. O. und F. C. Britannia 92, E. V., unter Mitwirkung bekannter Fußballspieler. Mit vielen Abbildungen nach photo-

graphischen Originalaufnahmen und effektvollem bunten Umschlag.
Preis: Broschiert M. 1.50, in Halbleinen gebunden M. 2.—.

„*Neue Sportwoche*“: In der Sportliteratur gab es bis jetzt kein dem augenblicklichen Stande des deutschen Fußballsports entsprechendes Buch. Der Verfasser des vorliegenden Wertes hat sich bemüht, möglichst klar und frei von Fremdwörtern das Wesen des Spieles, seine Edernung, Ausübung und das dazu gehörige Training auseinanderzusetzen, so daß es jedem verständlich sein kann.

- „Fußball“ (ohne Aufnahmen des Balles) von Johannes Scharfe siehe Seite 22.
 „Fußball-Jahrbuch“ herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund „ „ 23.
 „Die offiziellen Fußballregeln“ herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund „ „ 24.

Wassersport / Segeln / Rudern / Schwimmen

Band VII. Der Segelsport von J., W. und Fr. Scheibert.
 Mit einem Veltrag, Bildern und bunter Vedelzeichnung von Willy Stöwer. Zweite, gänzlich neu bearbeitete und vermehrte Auflage. Preis: Broschiert M. 4.—, in Leinwand gebunden M. 5.—. Seine Kaiserliche und Königlische Hoheit der deutsche Kronprinz hat die Widmung des Wertes huldvollst entgegengenommen.

„*Hamburger Korrespondent*“: Wie der erquidende Hauch eines frischen Seebriſe, wie das eintrönige und doch unvergeßliche Rauſchen der Wogen weht es uns aus diesen Zeilen entgegen, die selbst der des Segelns Untundige mit stets wachsendem Interesse lesen wird. In reichen Fülle bergen sie Erfahrungen und Ratſchläge für den Neuling und jungen Segler und steigern sich manchmal sogar, wie beispielsweise im Abschnitt „Im Ranoe auf See“ zu fast dramatischer Lebenbigkeit, der die naturwüßige Schüßerung durchaus keinen Abbruch tut.

- „Segeln mit kleinen Fahrzeugen“ von Dr. A. Dessauer . . . siehe Seite 22.
 „Ahoi!“ Drei See-Erzählungen von Eva Gräfin von Baudissin „ „ 23.
 „Sport und Spiele an Bord“ von Wilhelm von Trotha „ „ 22.
 Zehn Segelsport-Postkarten von Willy Stöwer „ „ 24.

Band XVII. Der Rudersport von J., W. u. Fr. Scheibert.
 Mit 46 Abbildungen. Preis: Broschiert M. 4.—, in Leinwand gebunden M. 5.—, in Halbleder gebunden M. 5.50.

„*Norddeutsche Allgemeine Zeitung*“: Freunde des Rudersports werden deshalb das soeben erschienene Wert willkommen heißen. Die Vorzüge, die schon dem vor kurzem erschienenen „Segelsport“ derselben Verfasser zur Empfehlung gereichten, sind auch diesem Buche eigen. Die Darstellung ist sachlich, eingehend und leichtfaßlich, oft erweitert durch anschauliche Schilderungen, mitunter gewürzt durch guten Humor; auch die Abbildungen sind gut. Alles in allem ein Buch, dem man in Würdigung seines Wertes weite Verbreitung wünschen kann.

„Rudern“ (Skullen und Training) von B. von Gaza siehe Seite 21.

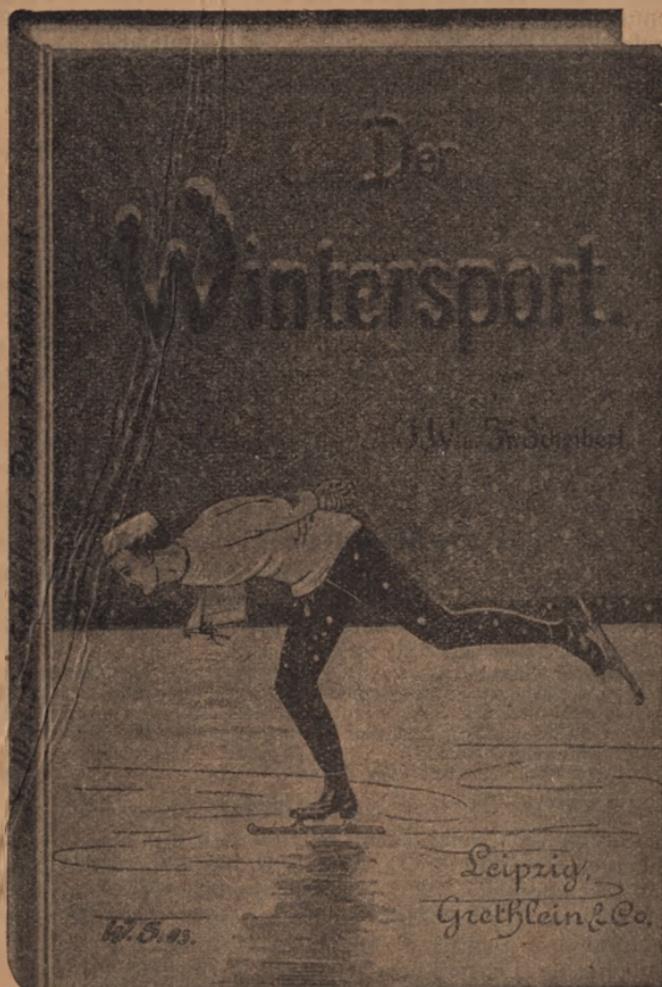
Band VI. Der Schwimmsport von Axel von Altenstein.
 Mit 79 Abbildungen von Karl Spilling. Preis: Broschiert M. 4.50, in Leinwand gebunden M. 5.50, in Halbleder gebunden M. 6.—.

„*Berliner Tageblatt*“: Der Schwimmsport darf als das erste vollständige und abgeschlossene Wert über das weite Gebiet des Schwimmens bezeichnet werden. Er dient sowohl dem Selbstlerner wie dem Schüler und Lehrer und gibt dem Leiter einer Anstalt Weisungen an die Hand, wie er den hohen Anforderungen seines verantwortungsvollen Postens gerecht werden kann.

„Training des Schwimmers“ von Emil Rausch siehe Seite 21.

Wintersport / Alpinismus / Touristik

Band XIX. **Der Wintersport** von J., W. und Fr. Scheibert.
Mit vielen Abbildungen und effektvoller Deckelzeichnung. Preis:
Brosch. M. 2.—, in Leinw. geb. M. 2.80, in Halbl. geb. M. 3.50.



„Neue Preussische Zeitung“: In diesem Buche haben die vorstehenden Verfasser in Gemeinschaft mit anderen Liebhabern der winterlichen Bewegungen im Freien eine populäre Anleitung zu all den Spielen gegeben, die auf Eis und Schnee getrieben werden. Die Verfasser haben sich bemüht, Lust und Liebe zum Sport zu erwecken und sich daher in erster Linie an die Anfänger gewendet und ihnen die Schönheiten und die Gesetze der Spiele klargelegt.

„Der Wintersport“. Vom ärztlichen Standpunkt aus beleuchtet von A. Nolda	siehe Seite 27.
„Der Schisport“ von Dr. Ernst Schottelius	„ „ 21.
„Der Schlittensport“ von Dr. E. Kehling	„ „ 22.
„Kunstlaufen auf dem Eise“ von Ulrich Salchow	„ „ 22.
Die Regeln des Eishockeyspiels	„ „ 24.

Band XVIII. Alpiner Sport von Erich König. Mit Buchschmuck und bunter Deckelzeichnung von Otto Bauriedl. Preis: Brosch. M. 2.80, in Leinw. geb. M. 3.50, in Halbleder geb. M. 4.20.

„Alpine Kunstblätter“: Und nun haben wir hier seinen „Alpinen Sport“, ein geradezu einziges, durch und durch eigenartiges Lehrbuch ersten Ranges, von Begeisterung durchweht, Begeisterung erweckend. Wunderbar meistert auch hier König den spröden Stoff.

„Empor“, Georg Winklers Tagebuch	siehe Seite 25.
„Alpinismus“ von Josef Ittlinger	„ „ 21.
„Firnrausch“, Roman von Paul Grabein	„ „ 29.
„Wandern und Jugendwandern“ von Erich Falk	„ „ 22.

Radfahr-, Automobil- und Rollschuhsport

Band XXIX. Der Radrennsport, Band 1: Steherrennen von Thaddäus Robl, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit vielen Abbildungen nach photographischen Momentaufnahmen und künstlerischer Deckelzeichnung. Preis: Broschiert M. 1.80, in Leinwand gebunden M. 2.20.

„Leipziger Tageblatt“: Robl hat dabei gezeigt, daß er nicht allein ein erfolgreicher Rennfahrer und eines unserer besten Steher, sondern auch ein gewandter Schriftsteller und ein sehr beachtenswerter Ratgeber ist.

„Training des Stehers“ von Thadd. Robl	siehe Seite 22.
--	-----------------

Band XXX. Der Radrennsport, Band 2: Fliegerrennen von Willy Arend, Weltmeisterschaftsfahrer. Mit vielen Abbildungen nach photographischen Momentaufnahmen und effektvoller bunter Deckelzeichnung. Preis: Broschiert M. 1.80, in Halbleinen gebunden M. 2.20.

„Frankfurter Nachrichten“: Das Buch Arends, das in fesselnder Weise die Ergebnisse einer an Erfolgen reichen Rennkarriere schildert und auch über das Training des Fliegers und alles, was seine Rennfahrerpraxis angeht, in unterhaltender, ungewöhnlicher Weise plaudert, wird von jedem Freunde des Radfahrspotts mit lebhaftem Interesse gelesen werden.

„Training des Fliegers“ von Willy Arend	siehe Seite 22.
---	-----------------

Band XXXVII. Das Saalfahren. Eine Anleitung zum Radfahren im Saale. Von Wilhelm Schmidt. Abschnitt I: Allgemeines. Abschnitt II: Reigenfahren. Abschnitt III: Radball- und Radpolospiele. Mit 308 Abbildungen, 6 Reigenbeispielen und 1 Muster für das Aufschreiben der Spielergebnisse. Amtliches Lehrbuch des Deutschen Radfahrerbundes (E. V.) Zweite, vollständig durchgesehene, verbesserte und vermehrte Auflage. Preis: Broschiert M. 3.—, gebunden M. 3.80.

„Allgemeine Sportzeitung“, Wien: Nach den Anleitungen des erfahrenen Praktikers durchgeführt wird das Saalfahren zu einer anregenden Übung und das Buch ist daher jedem Radfahrverein anzuzufempfehlen, der an schönen Schauübungen Gefallen findet und sein Programm durch diese bereichern will.

„Tourenfahren des Radlers“ von Fr. Willy Frerk jun.	siehe Seite 22.
„Der Rollschuhsport“ von Otto Lüders	„ „ 22.

Band XX. Der Automobil-Sport von Max R. Zechlin, Zivil-Ingenieur in Charlottenburg. Beedigter Sachverständiger für

Automobile für die Gerichte des Landgerichtsbezirk Berlin II, polizeilicher Sachverständiger für die Polizei-Präsidien Berlin und Charlottenburg und für die Regierungsbezirke Potsdam u. Frankfurt a. O. Mit 111 Abbildungen. Preis: Broschiert Ml. 5.—, in Leinwand gebunden Ml. 6.—, in Halbleder gebunden Ml. 7.—.

„Deutsches Offizierblatt“: Wer sich über den Automobillismus unterrichten will, ohne erst sämtliche in den letzten zehn Jahren erschienenen in- u. ausländischen Fachzeitschriften durchzuarbeiten, der lese dies Buch.

„Fürst Borghese und seine Automobilsfahrt Peking—Paris in 60 Tagen siehe Seite 21.

Billardspiel / Whist / Regelsport

Band III. Das Billard-Spiel von Franz Kübel, Hauptmann a. D. Mit 103 Abbildungen vom Verfasser. 2. Auflage. Preis: Brosch. Ml. 1.80, in Leinwand geb. Ml. 2.50.

„Leipziger Neueste Nachrichten“: Wie viele Leute spielen Billard und wie wenige kommen über die Anfangsgründe hinaus? Dem abzuhelfen ist dieses Buch bestimmt, dessen Studium jeden zu einem gewissen Können führen wird. Erst die Theorie beherrschen, dann zur Praxis weitererschreiten!

Band XXXVI.

Handbuch der Billardspiellkunst unter Mitwirkung von Hugo Kerkau und anderen Meistern des Billardspiels herausgegeben von G. Kerkau. Mit 169 Abbildungen mustergültiger Stöße bzw. Originalzeichnungen von Kerkau, Algner, Bloedl, Zielka (Deutschland), Möhlacher (Osterr.), Schaefer (Amerika), Roberts (England) und zahlreichen anderen in- u. ausländischen Experten. Preis: Broschiert Ml. 4.—, in Leinwand gebunden Ml. 5.—.



Bibliothek für G



Einzig dastehende Sammlung von Leit-
gegenwärtig 42 Bände; eine weitere

Subskriptionspreis: Sämtliche 42 Bände
Sämtliche 42 Bände

Die Bände werden a



Sport und Spiel



büchern aller Sportgebiete. Umfaßt
anzahl befindet sich in Vorbereitung.

komplett broschiert anstatt Mk. 150.90 . . Mk. **135.—**

komplett gebunden anstatt **Mk. 186.20** . . Mk. **170.—**

ch einzeln abgegeben!



„S. S. am Mittag“: Unter Mitwirkung von Hugo Restau und anderen Meistern hat sein älterer Bruder Gottfried hier ein Buch zusammengestellt, das in erster Linie als Nachschlagewerk für alle Interessenten des Billardspiels dienen soll. Der Band bietet aber mit seinen ausführlichen Kapiteln über die Entwicklung des Billardspiels, das Wesen der carambolage, der freien und der Cabrepartie, über charakteristische Stöße verschiedener Meister eine recht eingehende und praktische Studie über das Spiel überhaupt.

Band XXXV. Der Kegelsport. Herausgegeben im Auftrage des Deutschen Keglerbundes von Wilhelm Pehle, Sekretär für die Presse im Deutschen Keglerbund und im Verband Berliner Kegelclubs, E. V. Mit zahlreichen Abbildungen und bunter Umschlagzeichnung. Preis: Broschiert Mk. 2.—, in Halbleinen gebunden Mk. 2.50.

Der Vorsitzende des Deutschen Keglerbundes, Herr Oskar Thomas-Dresden, schreibt in der „Deutschen Keglerzeitung“: Die Mitglieder des geschäftsführenden Vorstandes des Deutschen Keglerbundes in Dresden, sowie verschiedene andere Herren haben das Buch vor Erscheinerung an den Verlag gelesen und eingehend geprüft und waren sämtlich überrascht von dem überaus reichen und interessanten Inhalt des Wertes.

Band XXXIII. Lehrbuch des Bridge von Dr. Rich. Münzer. Preis: Broschiert Mk. 3.—, in Leinwand gebunden Mk. 3.80.

„Neue Freie Presse“: Man muß anerkennen, daß es dem Verfasser gelungen ist, ein vorzügliches Lehrbuch zu schaffen.

„Wahrheit über Monte-Carlo“ von Erich König siehe Seite 25.
„Salta, das neue Brettspiel“ von Prof. Schubert „ „ 25.

Photographie-Sport

Band XXXVIII. Der Kamera-Sport von Professor Dr. Georg Atarland † und Felix Naumann, Lehrer an der Königl. Akademie für graphische Künste in Leipzig. Mit 58 Abbildungen u. Tafeln. Preis: Brosch. Mk. 2.20, geb. Mk. 2.80.

„Dresdner Anzeiger“, Dresden: Das Werkchen gibt eine recht frisch geschriebene praktische Anleitung für die Photographie. Sie hält sich von allem wissenschaftlichen Ballast frei, stellt auch meistens nicht allzu vielerlei Gleichwertiges zur Auswahl, sondern gibt bestimmte Ratsschläge über zweckmäßige Geräte, Rezepte und Arbeitsweisen.

„Die Sportphotographie“ von Fr. Willy Frerk jun. siehe Seite 21.
„Brieftaubenphotographie“ (Brieftaubensport) von F. W. Oelze „ „ 22.

Hygiene

Band XL und XLI. Hygiene des Sports unter Mitwirkung von Prof. Dr. Bidel, Prof. Dr. Boruttau, Hofrat Dr. von Boustedt, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Brieger, Prof. Dr. Durig, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Eulenburg, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Fürbringer, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Goldscheider, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Heubner, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Hilbebrand, Dr. Hirsch, Geh. Med.-Rat Prof. Dr. Hoffa, Generaloberarzt Prof. Dr. Jäger, Prof. Dr. P. Lazarus, Wirtl. Geh. Rat

Prof. Dr. E. von Leyden, Erzell,
 Dr. Luertßen, Prof. Dr. Möller,
 Dr. Georg Müller, Dr. P. Münz,
 Priv.-Doz. Dr. Nicolai, Professor
 Dr. Pagel, San.-Rat Dr. Paasch,
 Professor Dr. Posner, Stabsarzt
 Dr. Riebel, Prof. Dr. F. A. Schmitt,
 Dr. H. von Schrötter, Oberstabsarzt
 Dr. Slawyl, Dr. Steinsberg, Prof.
 Dr. P. Straßmann, Prof. Dr. Anna
 und Geh. Rat. Prof. Dr. Nolde.
 Herausgegeben von Dr. med. Siegfried
 Weißbein in Berlin mit
 einem Vorwort von Geh. Med.-
 Rat Prof. Dr. F. Kraus in Berlin.
 Komplet in 2 Bänden. Über
 700 Seiten Text-Umfang und mit
 vielen Abbildungen. Preis: Beide
 Bände elegant broschiert zusammen
 M. 10.—, elegant gebunden
 M. 12.—

Bei der außerordentlichen Verbreitung
 des Sports dürfte das Erscheinen des populär
 gehaltenen Wertes „Hygiene des Sports“ von
 Dr. S. Weißbein mit Freuden zu begrüßen sein,
 um so mehr, als es dem Herausgeber gelungen
 ist, die angesehensten Vertreter der medizi-
 nischen Wissenschaft als Mitarbeiter herangu-
 glehen. Die einzelnen Kapitel bringen in
 prägnanter Kürze den Extrakt aus den Er-
 fahrungen hervorragender Ärzte und lehren,
 wie man den Sport ausüben muß, wenn
 man sich vor Schaden bewahren und seine
 Gesundheit stärken will; andererseits aber
 lernt auch der Arzt, den Sport mehr wie
 bloßer in den Dienst der Medizin, nament-
 lich der Hygiene, zu stellen. Die Namen
 der Mitarbeiter, unter denen nur Erzellens
 von Leyden, die Geheimräte Professoren
 Heudner, Hilbedrand, Eulenburg, Brleger,
 Gürbringer, Goldscheider, Hoffa, Nolde, die
 Professoren Anna, Straßmann, Schmidt,
 Durlg hier genannt seien, bürgen für die
 Vortrefflichkeit des Wertes, so daß man sich
 dem Wunsche anschließen darf, den der hoch-
 angelegene Berliner Kliniker Geheimrat Prof.
 Dr. Kraus in seinem Vorwort dem Buch, das
 er dem „Emil“ von J. J. Rousseau an die
 Seite stellt, mitgibt: „Ich möchte in einer
 Zeit, in welcher man das Ausüben der Ge-
 sundheitspflege gern den ‚Naturärzten‘ zu-
 schreiben möchte, dem folgenden Werte einen
 ähnlichen schönen Erfolg wünschen, wie er
 dem Erziehungsroman des Genfer Philosophen
 beschieden war.“

Verschiedene Werke über Körperkultur und
 Muskelbildung siehe Seite 27.





Miniatur-Bibliothek für Sport und Spiel

o o o o

Während die große Ausgabe der „Bibliothek für Sport und Spiel“ bezweckt, dem Sportsmann auf allen Gebieten ein zuverlässiger Ratgeber zu sein und als Lehrgang und Leitfaden alles ausführlich bringt, was dem Sportler nur irgend von Nutzen sein könnte, will die „Miniatur“-Bibliothek für Sport und Spiel in der Hauptsache den Anfänger in das betreffende Sportgebiet einführen. Auch für diese kleine wohlfeile Ausgabe haben wir als Verfasser nur Fachleute mit klangvollem Namen gewonnen, so daß von vornherein ein gediegener Inhalt verbürgt ist. Selbst denjenigen, die den Sport nicht praktisch betreiben, sondern ihn nur aus Interesse kennen lernen möchten, können die einzelnen Bände zur anregenden Lektüre bestens empfohlen werden.

Jeder Band ist durchschnittlich 100 Seiten stark und auf ff. Kunstdruckpapier gedruckt. Die einzelnen Bände werden ständig durch neue Auflagen ergänzt und verbessert, so daß sie fortwährend auf der Höhe der Zeit stehen.

Miniatur-Bibliothek für Sport und Spiel

Bisher sind in der Sammlung erschienen:

- Band 1: Treibt Sport!** Ein Weck- und Mahnruf an Deutschlands Jugend von Adolf Friedrich Herzog zu Mecklenburg. 1 Exemplar bei gleichzeitiger Bestellung eines der nachstehenden Bände gratis.
- Band 2: Unser Tennis** (Lawn-Tennis). Von Freiherr Robert von Fichard. Zweite Auflage.
- Band 3: Der praktische Angler** von Gustav Fellner.
- Band 4: Training des Schwimmers** von Emil Rausch Weltmeisterschaftsschwimmer.
- Band 5/6: Alpinismus.** Ein Ratgeber für Hochtouristen von Josef Ittlinger.
- Band 7: Leichtathletik I** (Laufen und Springen, Training, Technik und Taktik) von Johannes Runge, Lehrer und 1. Vorsitzender des Braunschweiger F.-C. „Eintracht“. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage.
- Band 8/9: Fürst Borghese** über seine Automobil-Wettfahrt von Peking nach Paris in 60 Tagen. Eigener Bericht des Siegers mit Zugrundelegung eines vor dem König von Italien gehaltenen Vortrags.
- Band 10: Jiu-Jitsu.** Die Kunst der japanischen Selbstverteidigung und Körperstählung von Edmond Vary.
- Band 11: Das Bogenschießen** als Sport und zum Jagdgebrauch von Dr. F. Mylius.
- Band 12: Boxen** (Fausthandschuh-Kampf) nach englisch-amerikanischer Methode von Joe Edwards.
- Band 13/14: Die Kunst der Selbstwehr** auf der Straße und im Hause von Edmond Vary.
- Band 15. Der Schisport** von Dr. Ernst Schottelius.
- Band 16: Die Sportphotographie** von Friedr. Willy Freck jun.
- Band 17: Rudern** (Stullen und Training) von B. von Gaza.

	Pro Band 60 Pfg.	
--	-------------------------	--

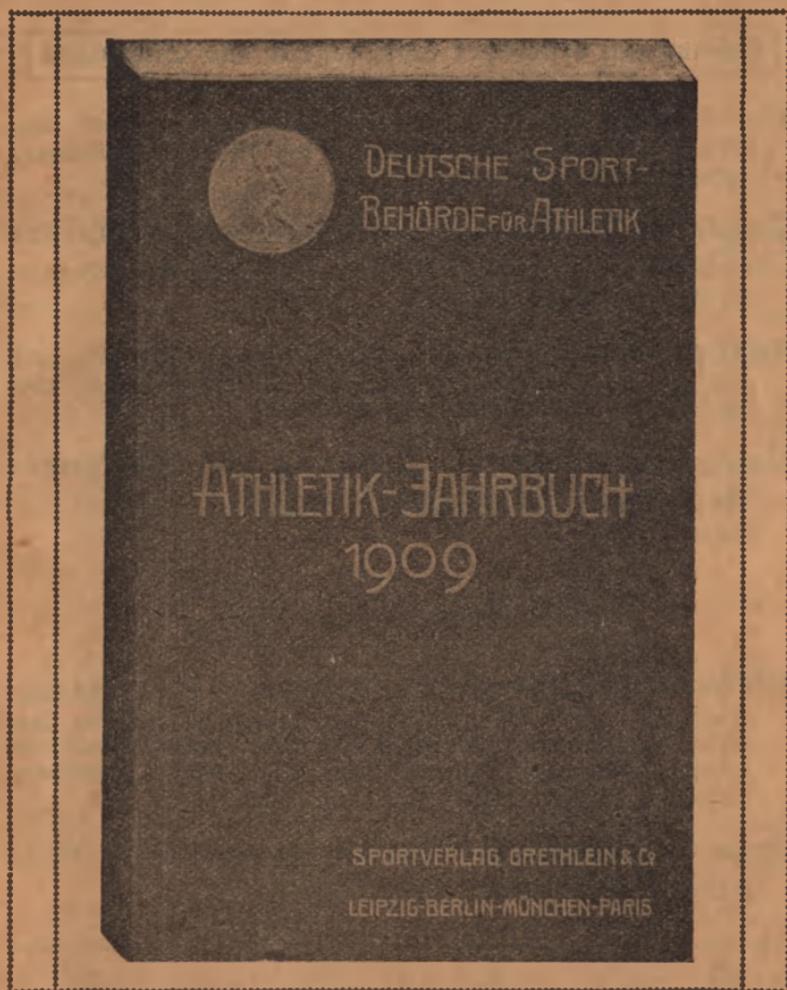
Miniatur-Bibliothek für Sport und Spiel

- Band 18: **Fußball** ohne Aufnehmen des Balles (Assoziation-Fußball) von Johannes Scharfe.
- Band 19: **Training des Fliegers** von Willy Arend, Weltmeisterschaftsfahrer.
- Band 20: **Training des Stehers** von Thaddäus Kobl, Weltmeisterschaftsfahrer.
- Band 21: **Der Rollschuhsport** (Roller Skating) von Ingenieur Otto Lübers.
- Band 22: **Der Schlittensport** von Dr. J. Rehling.
- Band 23: **Das Kunstlaufen auf dem Eise** von Ulrich Salchow.
- Band 24: **Der Gehsport.** Training, Technik und Taktik des Schnell-, Gepäd- und Dauergehens bearbeitet von Heinrich Otto unter Mitwirkung von Hermann Müller, Emerich Rath und George J. Allen.
- Band 25: **Die deutschen Wurfübungen** von Willy Ober.
- Band 26: **Wandern und Jugendwandern** von Erich Fall.
- Band 27/28: **Sport und Spiele an Bord** von Leutnant a. D. Wilhelm von Trotha.
- Band 29: **Das Tourenfahren des Radlers** von Willy Fretz jun.
- Band 30/31: **Brieftaubensport** von F. W. Delze und W. Dörbelmann, nebst einem Anhang "Brieftaubenphotographie" von Dr. J. Neubronner und W. Dörbelmann.
- Band 32: **Segeln mit kleinen Fahrzeugen** von Dr. Alfred Dossauer.
- Band 33/34. **Schwerathletik** (Gewichtheben und Stemmen) von Jacob Dirschler.
- Band 35. **Der griechisch-römische Ringkampf** von Weltmeisterringer Heinrich Weber.
- Die Sammlung wird fortgesetzt.

Pro Band 60 Pfg.

Bibliothek der Sport-Jahrbücher

Band I. **Athletik-Jahrbuch 1909 und 1910** herausgegeben von der Deutschen Sport-Behörde für Athletik mit vielen hochaktuellen Abbild. Preis pro Band eleg. kart. M. 1.—.



Band II. **Fußball-Jahrbuch 1909** herausgegeben vom Deutschen Fußball-Bund mit vielen hochaktuellen Abbildungen. Preis elegant kartoniert M. 1.—.

Band III. Schwerathletik-Jahrbuch herausgegeben vom Deutschen Athleten-Verband mit vielen hochaktuellen Abbildungen. In Vorbereitung. Preis elegant kartoniert M. 1.—.
Der außerordentlich niedrige Preis steht wirklich in keinem Verhältnis zur Fülle des in den Jahrbüchern Gebotenen und ermöglicht die Anschaffung jedem Sportinteressenten.

Sammlung offizieller Spielregeln und Satzungen

Die Regeln des Eishockeyspiels angenommen vom Deutschen Eislaufverbande und den diesem angegliederten Vereinen. Preis 20 Pfg.

Satzungen, Wettkampf-Bestimmungen, Geschäftsordnung u. Rekord-Liste der Deutschen Sport-Behörde für Athletik. Preis 30 Pfg.

Fußball-Regeln des Deutschen Fußball-Bundes nebst offiziellen Entscheidungen, Anweisungen für Schiedsrichter, Vereinsleitungen und Spieler. Preis 15 Pfg.

Satzungen, Wettstreit-Ordnung und Wertungs-Reglement des Deutschen Athleten-Verbandes. Preis 20 Pfg.

Sport-Postkarten und -Bilder

Moderne Ringkampf-Postkarten. 1 Serie = 16 Stück Preis M. —.80. Diese Abbildungen zeigen nachstehende Professionalringer: Koch, Siegfried, Strenge, Sturm, Diekmann, Lurich, Burghardt, Omer de Bouillon, Aberg, Cyganiewicz, Romanow, Anglio, Hkler, Schneider, Nischke usw.

Zehn Segelsport-Postkarten nach Originalen von Willy Stöwer, Marinemaler. Preis M. 1.—.

Weitere Postkarten-Serien anderer Sportgebiete befinden sich im Druck

Verschiedenes

Empor! Georg Winklers Tagebuch. In memoriam. Ein Reigen von Bergfahrten hervorragender Alpinisten von heute. Mitarbeiter: Dr. Otto Ampferer, Otto Bauriedl, Georg Bourdon, Hermann Delago, Dr. Alfred Hedel, Paul Hübel, Josef Ittlinger, Prof. Dr. Guido Eugen Lammer, Otto Oppel, Ingenieur Eduard Pichl, Dr. Karl Prodingler, Dr. Georg Jacob Wolf, Professor Dr. Alois Zott. Herausgeber Erich König. Buchschmud: Otto Bauriedl. Preis: Hochelegant gebunden in Leinen, Groß-Oktav M. 10.—. Luxus-Ausgabe auf extra feinem Kunstdruckpapier, numeriert. Hocheleg. ap. geb. in Ganzleder-Prachtband M. 25.—.

„Leipziger Revue Nachrichten“: Den weitaus größten Teil des Buches füllen Originalberichte interessanter Gipfelbesteigungen von einer Reihe neuerer bekannter Alpinisten wie: Ampferer, Delago, Ittlinger, Lammer, Pichl, Zott u. a. Das Buch ist vom Verlage trefflich ausgestattet und mit zahlreichen Bergaufnahmen von Berufs- und Amateurphotographen geschmückt. Das schöne Werk wird eine hervorragende und hocherfreuliche Gabe für den Weihnachtstisch jedes Alpenfreundes sein.

Wahrheit über Monte Carlo von Erich König. Mit Buchschmud von Kunstmaler Otto Bauriedl. Preis: Elegant geheftet M. 2.80.

„Leipziger Tageblatt“: . . . „Aber Spielregeln und überhaupt den ganzen fashonablen Betrieb in Monte Carlo gibt die Broschüre gute Auskunft. Die eingefügten Kunstblätter nehmen sich sehr geschmackvoll aus und verleihen der Publication einen aparten Reiz.“

34 Pläne wichtiger Rennbahnen. Preis: Elegant broschiert 75 Pfg.

Die Renn-Wette von Hermann Pfaender. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Preis: Elegant gebunden in Leinwand M. 2.—.

„Sport-Welt“: Eine sehr klare und sachliche Darstellung der Renn-Wette in ihren verschiedenartigsten Formen, die tatsächlich alle Einzelheiten und Möglichkeiten erschöpft, die Frucht guter Beobachtung und richtiger Beurteilung.

Das neue Totalisatorgesetz von Hermann Pfaender. Preis: Elegant broschiert 30 Pfg.

Hinter den Kulissen. Sportplaudereien von J. Wilmans. Et. Hohelt dem regierenden Herzog Ernst von Sachsen-Altenburg gewidmet. Preis: Elegant gebunden in Leinwand M. 2.50.

„Das Kleine Journal“: Den Verfasser, welcher auf eine langjährige, praktische Erfahrung zurückblickt, hat beim Schreiben seines Buches die Grundbesee geleitet, der Wahrheit den Weg zu ebnen.

Salta, das neue Brettspiel. Für Anfänger erläutert von Professor Dr. Hermann Schubert. 2. Auflage. Preis 60 Pfg.

In dem vorliegenden Buche wird zum erstenmal der tiefere Wert des Spieles hervorgehoben und eine Fülle von Winten und Anregungen gegeben, die den Anfänger schnell über die ersten Schwierigkeiten hinwegheben und erst die wahre Freude und den wahren Genuß am Spiele finden lassen.

Aber das jetzige Stadium des lenkbaren Luftschiffes von Ingenieur Paul Gaenlein. Mit 24 Abbildungen.

Preis: Broschiert M. 1.50.

„Beilage des Vereins deutscher Ingenieure“: Es enthält die Broschüre ferner höchst schätzenswerte Anleitungen über Konstruktion, Bau und vorzunehmende Versuche, bei deren Beobachtung man zweifellos die selbstergezielte Misserfolge vermeiden und mit verhältnismäßig geringem Zeit- und Kostenaufwand ein praktisch anwendbares Luftschiff herstellen kann.



Hygiene der Aeronautik von Dr. phil. et med. Hermann v. Schrötter. Mit einer Anzahl Abbildungen nach photographischen Aufnahmen. Preis elegant broschiert M. 1.20.

Wie der Autor auf Seite 5 seines Buchs bemerkt, ließen es ihm die noch im letzten Jahrzehnt bestandenen, zum Teile prinzipiellen Divergenzen in der Ätiologie der Lufthämorrhagiekrankung unumgänglich notwendig erscheinen, daß der Mediziner selbst Beobachtungen im Korbe des Luftballons sammeln müsse, um die maßgebenden Einflüsse aus eigener Anschauung, sozusagen am eigenen Leibe, kennen zu lernen. In diesem Sinne danke ich die vorliegende Publikation nicht um eine Zusammenstellung der entsprechenden Literatur, sondern, und zwar im ersten Abschnitt, um die kurze Wiedergabe von Forschungen über die Ursache der Höhenkrankheit, an denen der Verfasser selbst in hervorragendem Maße beteiligt ist. Nach kurzer Einführung der bisher geltenden Anschauungen wird die Theorie des Sauerstoffmangels (P. Bert) scharf beleuchtet und die Gültigkeit derselben in knapper und präziser Form dargestellt. Die künstliche Sauerstoffrespiration findet ausführliche Würdigung. — Im zweiten Abschnitt wird die, sozusagen technische Seite der Hygiene eingehend berührt, wobei reichlich Beispiele aus der aeronautischen Literatur, interessante Ereignisse oder Unglücksfälle eingestreut sind. — Am Schlusse des Werkes, das terat geschrieben ist, daß es auch den Bedürfnissen des Laien auf dem genannten Gebiete entspricht, findet sich ein kurzer Ausblick auf die neuesten Fortschritte, die Aviatik, auf welche der Mediziner ja ebenfalls sein Augenmerk zu richten haben wird.

Der Wintersport. Vom ärztlichen Standpunkt aus beleuchtet von Geh. Rat Prof. Dr. med. A. Nold a in St. Moritz. Preis 80 Pfg.

Der Herr Verfasser bemüht sich in dieser Schrift, seine in St. Moritz gesammelten Erfahrungen auf dem Gebiete des Wintersports wiederzugeben. Er sagt in seiner Einführung zu dem Werke folgendes: „Was über den günstigen Einfluß des Sports auf die verschiedenen Organe, besonders auf das Atmungs-system, das Herz, das Blut, die Atmungsorgane, den Verdauungstraktus, den Stoffwechsel, die Haut sowie auf die Muskulatur, Knochen-system und Gelenke bekannt ist, trifft in erhöhtem Maße für den Wintersport zu. Der menschliche Organismus ist, was körperliche Anstrengungen anbelangt, in der kalten Jahreszeit viel ausdauernder und leistungsfähiger wie im Sommer. Dazu kommt noch, daß der Wintersport besonders vielseitig und abwechslungsreich ist. Der Sport ist als Kurmittel nicht mehr zu entbehren.“

Werke über allgemeine Körperkultur und Muskelausbildung

Der Weg zur Kraft von George Haden Schmidt. Preis Mk. 3.—

Unter den großen Athleten der Neuzeit ist der Russe George Haden Schmidt zweifellos der bedeutendste. Er war nicht nur der bedeutendste Ringler seiner Zeit — ob er es auch heute noch ist, läßt sich bezweigen nicht sagen, weil er an internationalen Rämpfen nicht mehr teilnimmt — sondern er hat auch als Schwergewichts-Athlet ganz außerordentliche Leistungen vollbracht. Als durchaus gebildeter Mensch — er hat eine gute Erziehung genossen und beherrscht mehrere Sprachen — hat Haden Schmidt seinen Körper von Jugend auf in systematischer, intelligenter Weise auf die höchste Stufe der Vollkommenheit gebracht; die erste Autorität auf dem Gebiete der Schwergewichts-Athletik, Dr. von Kraewski in St. Petersburg, war sein Lehrer, und was Haden Schmidt als Athlet geworden ist, verdankt er zum größten Teil diesem Manne. Es ist nun selbstverständlich, daß ein Lehrbuch über Athletik und über die wertvolle Kunst, seinen Körper zu höchster und schönster Entwicklung zu führen, ganz außerordentliches Interesse erregen muß und beanspruchen darf, wenn Haden Schmidt der Verfasser ist.

Mein Training und meine Tricks. Von Harry Houdini.

Mit vielen hochaktuellen Abbildungen. Preis eleg. brosch. Mk. 1.—

Eine der eigenartigsten Persönlichkeiten der internationalen Artistenwelt ist Harry Houdini, der „König der Entfesselungskünstler“, wie er genannt wird. Wenn man nicht wüßte, daß heute, in unserer Zeit der Aufklärung, alles natürlich geht, so könnte man Houdini und seine staunenerregenden Leistungen mysteriös nennen. Seit einem Jahrzehnt ist der mustäbde Amerikaner einer der interessantesten Künstler,

ble sich auf den Brettern des Varietés zeigen, und noch heute ist es unaufgeklärt, auf welche Weise Houdini sich aus den Handfesseln, die man ihm in aller Welt, in den Polizeidirektionen aller Kulturländer, angelegt hat, zu befreien vermochte, und wie er auch aus den sichersten Verliesen, z. B. den Bostoner Katakomben, entwich, und zwar — das hebt seine Leistungen ganz besonders — ohne fremde Hilfe und „ohne Apparate“.

Mensch, bewege dich! von R. Fay. Preis 70 Pfg.

„Die Gartenlaube“: Dieses Mahidüchlein können wir jedem Studienmenschen empfehlen; gerade jetzt im Frühling bietet sich die schönste Gelegenheit, mit dem alten entnervenden Schlenbrian zu brechen.

Hantel-System von R. Fay. Eine Methode zur harmonischen Ausbildung der Körpermuskulatur nach schönheitlichen Prinzipien als Quelle wahrer Jugend und Lebensfreude. Mit 2 Übungstafeln, div. Tabellen und Skizzen. Preis 75 Pfg.

Bewegung ist Leben! Durch Körperbewegungen wird die Muskelfaser kräftiger, berber und elastischer. Leibübungen nach dem kombinierten Hantel-System kräftigen den Körper und durch Wiederholung der Muskelbewegungen wird Gesundheit, Kraft und Schönheit gefördert. Es verschwinden Kopfschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit, Unlust zur Arbeit, schlechte Laune, Energie- und Schlaflosigkeit.

„Gedanken über Sport und Krieg“ von Maurice Maeterlinck . siehe Seite 30.

Hinter den Kulissen des Ringkampfes. Eine ringsportliche Plauderei von Heinrich Weber, Weltmeisterschaftsringer. Preis 75 Pfg.

Sport-Romane und -Erzählungen
 :: Skizzen / Essays usw. ::

Aberdeen

Bunte Bilder vom grünen Rasen Ernste und heitere Rennsportgeschichten. Broschiert Mt. 3.50; geschmackvoll gebunden Mt. 4.50.

„Berliner Zeitung am Mittag“: Ein recht lustiges Buch, das jedem Freunde des Pferderennsports eine willkommene Lektüre sein wird. Der Verfasser, eine in den pferdesportlichen Kreisen nicht nur Deutschlands, sondern auch des Auslandes sehr bekannte Persönlichkeit, Rennreiter und Rennstallbesitzer, hat einige seiner Erinnerungen zu Nutz und Frommen und zum Amüsement seiner Sportgenossen sowie aller, die für den Pferdesport und das Völkchen, das sich ihm aus Passion oder Beruf ergeben, Sympathie empfinden, niedergelegt . . .

Neue Geschichten von der Rennbahn Broschiert Mt. 3.50; geschmackvoll gebunden Mt. 4.50.

Arthur Achleitner

Jägerstreif Roman. Mit farbiger Dedelzeichnung von Jagdmaler A. Mailid. Broschiert Mt. 3.50; geschmackvoll in Leinwand gebunden Mt. 4.50.

Achleitner, einer der berufensten Hochalpenzähler unter den Süddeutschen Schriftstellern, gibt in seinem neuesten Gebirgsroman „Jägerstreif“ eine treffliche Psychologie des Jägers der steirischen Berge. Wie schon der Titel erkennen läßt, ist die dem Werke zugrunde liegende Handlung eine ganz besonders originelle.

Eva Gräfin v. Randiffin

Uhoi Drei See-Erzählungen. Mit buntem Umschlagbild von Marinemaler Willy Stöwer. Broschiert Mk. 2.—; in Leinwand gebunden Mk. 2.80.

„Der Tag“: . . . Unsere bis jetzt an Seegesichten nur flüchtig behandelte Literatur ist durch diese lustigen und anschaulichen Novellen aus der lebenswürdigen Feder der Verfasserin um einen wahrhaft künstlerischen Beitrag bereichert worden.

Wilhelm von Büttler-Esberg

Ludwig von Wildungens Jägerlieder Mit buntem Umschlagbild von A. Mallik. Geschmackvoll in Leinwand gebunden Mk. 3.—.

„Moseneser Tageblatt“: Der Herausgeber hat sich mit der Sammlung des vielfach zerstreuten Gedichtes dieses hervorragenden Forstmannes und edlen Naturfreundes ein Verdienst erworben. Jeder Weibmann wird beim Lesen derselben herzliche Freude empfinden, und ihnen vor allem sei das sauber ausgestattete Büchlein, das unserem Kronprinzen gewidmet ist, warm empfohlen.

Paul Grabein

Firnenrausch Roman. Mit buntem Umschlagbild von Professor Emil Doepler jun. Broschiert Mk. 3.50; in Leinwand geb. Mk. 4.50.

Rudolf Herzog in den „Berliner neuesten Nachrichten“: Seltsame Schilderung des grandiosen Bergwelt ist so frisch, so plastisch, so padend und prächtig, daß sie allein Lichtwert ist und die paar handelnden Menschenlein, ihr düsschen Tun und Lassen in dieser gewaltigen Umgebung gar nicht mehr in Betracht kommen. Die Berge Tirols und des Bündnerlandes hat Paul Grabein mit dem Herzen gesehen, mit dem Herzen beschriben; mit dem Herzen des Alpinisten und des Dichters zugleich.

Marie-Madeleine

Der rote Champion Roman. Mit farbigem Umschlagbild von Kunstmaler Max Feldbauer. Broschiert Mk. 3.50; in Leinwand gebunden Mk. 4.50.

„Berliner Lokalanzeiger“: Selbst unsere routinertesten Sportnovellisten idmten das Bild der Handlung kaum anders malen, als Marie-Madeleine es tut; sicherlich nicht geschickter, nicht farbenprächtiger, nicht naturalistischer, nicht sachmännischer. Alle diese Vorzüge, die der Roman aufweist, gestalten ihn natürlich zu einem unterhaltenden; das ist gar nicht zu bezweifeln. Es ist geradezu erstaunlich, welche genaue Kenntnis Marie-Madeleine von den Geheimnissen des Turfs entwicelt.

Marie-Madeleine und Paul Günther

Die letzte Hürde Erzählungen und Skizzen. Mit farbigem Umschlagbild von Kunstmaler Hans R. Schulze. Brosch. Mk. 3.50; in Leinwand gebunden Mk. 4.50.

„Frankfurter Oberzeitung“: Im Verein mit ihrem Bruder hat die bekannte Schriftstellerin eine Skizzenammlung geschaffen, die sich durch padende, realistische Schilderung, voll Schwung auszeichnet. Es scheint, daß sie sich Maupassant zum Muster genommen hat, dem sie an Schärfe, Witz und Sill nabekommt.

Maurice Maeterlinck

Gedanken über Sport und Krieg Mit mehrfarbiger Umschlagzeichnung von Professor Max Honegger. Elegant brosch. M. 2.—; in Leinwand gebunden M. 2.80.

„**Dresdner Nachrichten**“: . . . So verdient diese Sammlung von Sportaufsätzen in gleichem Maße das Interesse der Maeterlinck-Gemeinde wie der Sportfreunde, welche die tiefsten Probleme ihres eigenen Bereiches hier von der Warte eines Philosophen herab erfasst und erörtert finden.

Friedrich v. Oppeln-Bronikowski

Aus dem Sattel geplaudert Militärische Erzählungen und Skizzen. Mit buntem Umschlagbild von Kunstmaler O. Gerlach. Broschiert M. 2.—; geschmackvoll in Leinwand geb. M. 2.80.

„**Chemnitzer Tageblatt**“: Es sind mit souveräner Meisterschaft hingeworfene Bilder, die hier lose aneinandergereiht erscheinen. Ein seltsam feines poetisches Fühlen und doch eine gewaltige bildende Kraft hat sie gezeichnet, die zuzeiten die Poesie zu lapidarem Ausdruck zwingt.

Anton von Perfall

Aus meinem Jägerleben Erzählungen und Skizzen. Mit buntem Umschlagbild von Jagdmaler A. Mailid. Brosch. M. 3.50; geschmackvoll in Leinwand gebunden M. 4.50.

„**Leipziger Neueste Nachrichten**“: . . . Ein schmales, spannendes und von echt deutschen Gemütsleuten zeugendes Werk. Auch der Nichtjäger, das sei sehr betont, wird an der Lektüre dieser wirklich erlebten Jagdgeschichten eine warmherzige Freude haben. Dieses lebendige Gesichtsband hat so viel Gesundes und Kräftiges, daß man's eben nur mit aufrichtigen Dankgefühlen aus der Hand legen wird.

Anton von Perfall

Der Jäger Jagderzählungen und Skizzen. Mit Bildnis des Verfassers in einer Reproduktion nach dem bekannten Original-Gemälde „Der Jäger“ von Wilhelm Leibl als Deckelbild.

Das hier angezeigte Werk erhält besonderen Reiz dadurch, daß es unter dem Eindruck der Intimen, freundschaftlichen Beziehungen, die Perfall seinerzeit mit dem großen Maler Wilhelm Leibl verbanden, geschrieben, und dessen Andenken auch die erste vorzügliche Skizze gewidmet ist. So ist also der Zusammenhang zwischen Titelbild und Inhalt des Buches kein zufälliger, sondern ein tiefbegründeter. Die Natur und ihr innerstes Erleben ist das charakteristische Merkmal Perfallscher Erzählkunst; dabei vermeidet es sein künstlerischer Geschmack, das Jägerische zu sehr zu betonen und es ist mehr seine Absicht, die Eindrücke zu schildern, die der echte Weidmann in seinem innigen Verkehr mit der Natur gewinnt. Damit wird dieses Buch seine Freunde auch außerhalb des Jägerkreises erwerben, bei den Bewunderern Leibls und überhaupt da, wo die Sehnsucht rege ist nach den frischen, ungetrübten Quellen der Natur, nach urwüchsiger Kraft, frischer Bergluft und echtem Mannesblut.

Eberhard Freiherr von Wechmar

Aus meiner Jagdtasche Jagdstimmen. Mit künstlerischer Umschlagzeichnung von P. Brodmüller. Preis: Elegant broschiert M. 2.—.

JEDE WOCHE
EIN HEFT.

PREIS 40
PFG.

Deutsche Sankt Georg Zeitung

XI. JAHRG.

1. HEFT.

Offizielles Organ des Kartells für Reit- und Fahr-Sport

Moderne Stalleinrichtungen

KASPAR BERG, NÜRNBERG

Patent- und Maschinenfabrik



Benanntes F. H. MAX LADEMANN Eigentümer
1867

Wallstraße 84/85 BERLIN, C. 19 Wallstraße 84/85

Spezialgeschäft für Pferde- und Gespannkarren-Einrichtungen,
Kutschen, Kinder- und Schachmatten

Bezugsbedingungen:
Jede Buchhandlung oder Postanstalt nimmt Bestellungen entgegen oder sind solche zu richten an den Verlag Sankt Georg, G. m. b. H., Berlin, Tempelhofer Ufer 12. Abonnementspreis pro Quartal **RM. 5.—**, pro Jahr **RM. 20.—**. Einzelne Nummern **40 Pfg.** Probenummern kostenlos und portofrei.

Der „Sankt Georg“ ist das Blatt des deutschen Kavallerie-Offiziers und aller Freunde des edlen Pferdesports.

II. Jahrgang — Nr. 4

Frankfurt a. M., 27. Januar 1910

Athletik

Illustrierte Wochenschrift für
Sport und Körperpflege
Offizielles Organ des Deutschen Athleten-Verbandes



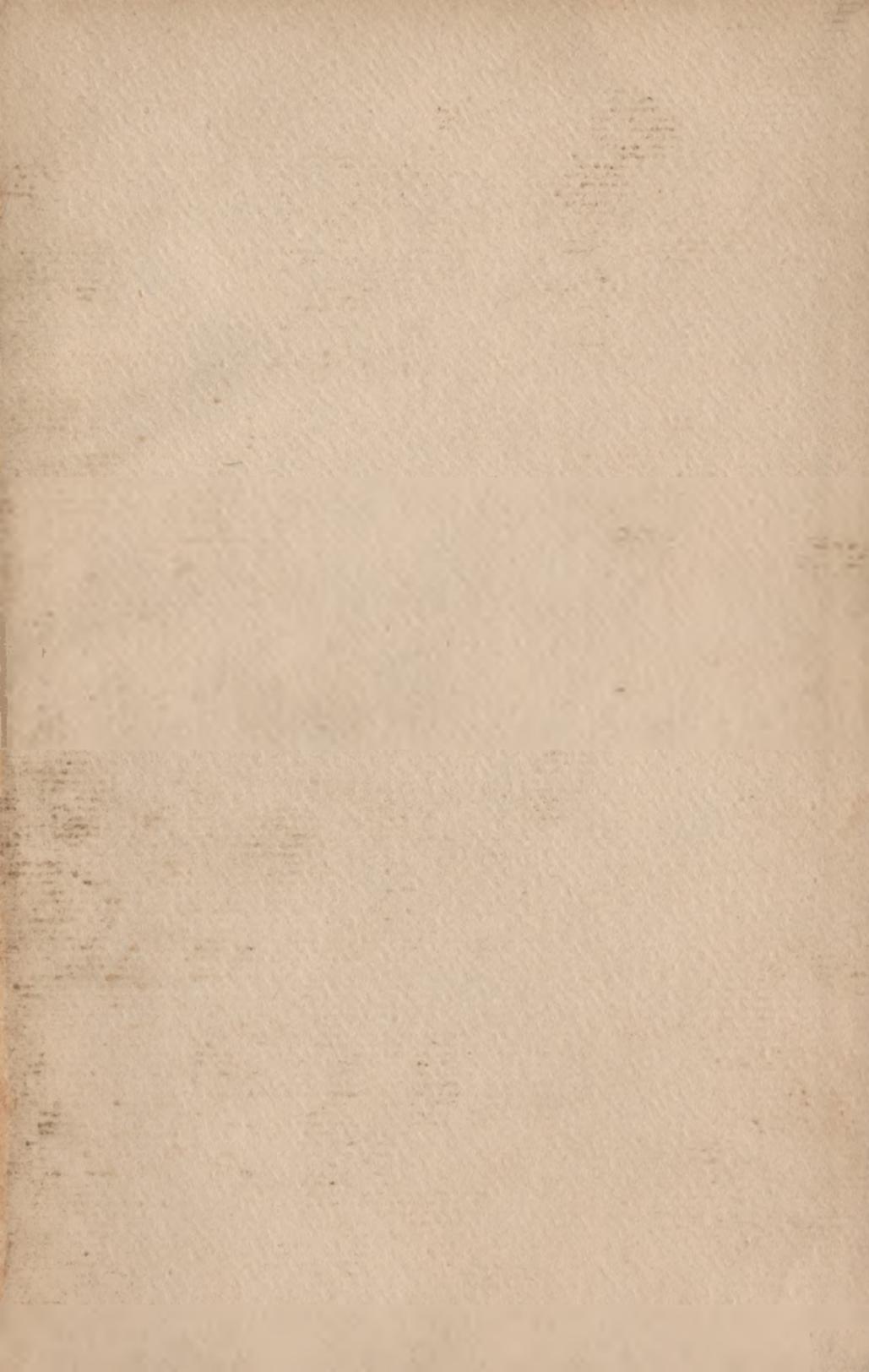
Sportverlag Grestlein & Co., Frankfurt a. M., Ecks31a

Preis der einzelnen Nummer 20 Pfennig; pro Quartal M. 7.—

Bezugsbedingungen:

Jede Buchhandlung oder Postanstalt nimmt Bestellungen entgegen oder sind direkt zu richten an den Sportverlag Grestlein & Co., Frankfurt a. M., Kronprinzenstraße 28. Abonnementspreis pro Quartal für Deutschland und Osterreich-Ungarn M. 2.—, für das Ausland M. 2.50. Einzelne Nummern 20 Pf. Probeummern kostenlos und portofrei.

Vereine erhalten bei Mehrbezug, falls mehrere Exemplare an eine Adresse gesandt werden können, Vergünstigungen eingeräumt.







KOLEKCJA
SWF UJ

A

467

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053183

Dampfbuchbinderei
vorm. F.A. Barthel, Leipzig