

GOLDgelb Interview



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

die heutige Ausgabe von GOLDgelb hat es in sich: als Highlight ein Interview mit dem Olympiasieger von 1960 in der Königsdisziplin 100-Meter-Sprint, Armin Hary, der sich heute für die Förderung junger Sporttalente einsetzt.

Außerdem stellen wir Ihnen einen weiteren unserer Partner vor: die Metzgerei Schmalhofer, die uns mit exzellenten Wurstwaren für unsere Sandwiches versorgt. Dass wir für Abwechslung in unserer Snacktheke gesorgt haben, ist Ihnen vielleicht schon aufgefallen. Hier verraten wir Ihnen, was wir uns für die Zukunft so ausgedacht haben.

Jetzt im Mai starten wir wieder unsere Hochzeitsbrezen-Aktion. Und auch für den Muttertag haben wir uns eine Überraschung überlegt...

Viel Spaß beim Lesen wünscht

Anton Mareis

Der Sprinter Armin Hary, 70, wurde 2000 in Deutschland als „Läufer des Jahrhunderts“ geehrt. 1960 gelang es ihm als erstem Menschen der Welt, die 100 Meter in damals kaum für möglich gehaltenen 10,0 Sekunden zu laufen – 40 Jahre später stellte sich heraus, dass die Uhren aller Zeitnehmer sogar 9,90 Sekunden angezeigt hatten, aber keiner gewagt hatte, diese Zeit öffentlich zu machen. Bei den Olympischen Spielen in Rom holte Armin Hary Gold über die 100 Meter und mit der 4x100-Meter-Staffel. Wegen fortgesetzten Problemen mit deutschen Sportfunktionären beendete Hary seine Karriere bereits mit 24 Jahren. Er lebt heute in der Nähe von Landshut und engagiert sich in der von ihm gegründeten Jugend-Sportförderung AHA-F.



Herr Hary, als Sprinter waren Sie berühmt für Ihren schnellen Start. Wie haben Sie dafür trainiert?

Ich habe meine Reaktionszeit auf akustische Signale trainiert. Bis zu einer gewissen Grenze kann man eine schnelle Reaktion immer noch verfeinern.

Oft mussten Sie nach einem Fehlstart ein zweites Mal antreten und haben dabei nie die Nerven verloren.

Da kommt die Erfahrung ins Spiel. Man darf eben nicht durchdrehen und gleich alles riskieren. Man muss sich relativ kurzfristig entscheiden, was man macht, und das richtige Maß zwischen Bauchgefühl und Kopf finden.

Ihr Laufstil wurde als „spielerisch leicht“ gelobt. Ihr erster Schritt war immer länger als der Ihrer Konkurrenten.

Das habe ich mit Krafttraining erreicht: Ich wollte den ersten Schritt lang machen, aber eben genauso schnell wie einen kurzen. Der Laufstil – das ist einem zum großen Teil in die Wiege gelegt.

Stimmt es, dass Sie während Ihrer Laufzeit immer in Form waren?

Ja. Ich habe das ganze Jahr über jeden Tag trainiert, oft zweimal.

Heute haben Leistungssportler oft einen ganz spezifischen Ernährungsplan: Gab es das zu Ihrer aktiven Zeit auch schon?

Nein, in keiner Weise. Natürlich haben wir viele Spaghetti gegessen; dass Kohlenhydrate wichtig sind, wusste man schon. Man hat sich halt gesund ernährt, auch auf Salat und Obst geachtet.

Vor den Olympischen Spielen in Rom haben Sie eine ganze Zeit in Kalifornien trainiert.

Ich hatte damals ein Stipendium für das San José State College. Das war die Gelegenheit, hautnah an die „unbesiegbaren“ Amerikaner heranzukommen. Außerdem dachte ich mir, dass man bei dem ständig schönen Wetter dort intensiv trainieren könnte. Ich musste auch eine Verletzung auskurieren und mit den deutschen Funktionären habe ich mich ja nie so gut verstanden. Die Entscheidung, in die USA zu gehen, habe ich über Nacht getroffen.