



# ATLETIK

Dansk Atletik Forbund (DAF) er stiftet den 28. juli 1907. Optaget i DIF 1907. 187 foreninger, 22.612 medlemmer.

Atletik er på mange måder kropsliggørelsen af det olympiske motto: citius, altius, fortius – hurtigere, højere og stærkere. Atletik handler om at løbe hurtigere, springe højere, kaste og springe længere end konkurrenterne.

Atletik er den eneste sportsgren, der har været på det olympiske program siden de første lege i oldtiden. Dengang var det dog kun løbedisciplinerne, der var med. Da olympiske lege i 1896 blev genoptaget, omfattede atletikken nu både løbe-, spring- og kastediscipliner.

I dag er atletik én af de mest populære idrætsgrene ved de olympiske lege med så forskellige discipliner som 100 meter løb og maraton, stangspring, hammerkast og kuglestød. I alt er der 46 konkurrencer (24 for mænd og 22 for kvinder) med mere end 2.000 idrætsfolk, som vil kæmpe om medaljer inden for atletik. Løb er den største disciplin med 23 banekonkurrencer og fem landevejskonkurrencer. Løb udgør næsten en tredjedel af samtlige atletikkonkurrencer.

Atletik kan opdeles i fire områder: løb på bane, tekniske discipliner, løb på vej og manglekampskonkurrencer.

1. Løb på bane inkluderer sprint som består af 100 m, 200 m, 400 m, mellemdistance, som består af 800 m og 1.500 m, langdistance, som består af 5.000 m og 10.000 m, hækkeløb (100 m og 400 m for kvinder, 110 m og 400 m for mænd) stafet (4x100 m og 4x400 m) samt mændenes 3.000 m forhindringsløb.
2. De tekniske discipliner for både mænd og kvinder inkluderer længdespring, trespring, højdespring, stangspring, spydkast, kuglestød, diskoskast samt hammerkast.
3. Landevejskonkurrencerne består af mændenes og kvindernes maraton, mændenes 20

km og 50 km gang samt kvindernes 10 km gang.

4. I manglekampskonkurrencerne er der syvkamp for kvinder og tikamp for mænd, hvor atleterne konkurrerer i flere discipliner over to dage.

## Løb på bane

Banekonkurrencerne afvikles på det olympiske stadion, Athens Olympic Stadium. Løbekonkurrencerne er organiseret i to, tre eller fire indledende heat, afhængig af antallet af deltagere. De to første løbere i hvert heat går videre til semifinalerne.

Trækningen til de indledende heat foretages ud fra zigzag-princippet, hvorved de bedste løbere spredes i de forskellige heat. Seedningen baseres på løberens bedste tid i indeværende sæson. I semifinalerne baseres trækningen på løberens præstation i de indledende heat. Hvor det er muligt, bliver løbere fra samme nation sat i hvert deres heat.

Løberne skal blive i deres egen bane hele distancen igennem i sprintdisciplinerne. På 800 m og 4x400 m stafet skal løberne blive i deres egen bane, indtil de passerer den linje, der markerer, at de nu kan krydse ind over.

## Starten

Starten går, når startskuddet lyder. Startermedhjælperen sikrer sig, at deltagerne er placeret korrekt, råber herefter "On your mark" og "set", hvorefter startpistolen fyres af. Der dømmes tyvstart, hvis en løber starter, før startskuddet har lydt. Hvis en deltager gentager tyvstarten, diskvalificeres han. I syv- og tikamp er det dog først efter tredje tyvstart, at deltageren diskvalificeres.

På sprintdistancerne benyttes startblokke, hvor atleterne knæler ned med fødderne mod blokken og støtter hænderne på jorden. Fra distancer på 800 m og opefter starter løberne stående, og starterens kommando er alene "On your mark", hvorefter skuddet lyder. Vin-

deren er den løber, hvis torso først når mållinjen.

## Banen

Banen er oval med en længde på 400 m målt i inderbanen. Løberne løber mod uret, og banerne er nummereret et til otte indefra og ud.

---

**Konkurrencedato: 25.-26., finale 28. august**  
**Konkurrencested: Olympic Stadium**

---

## Stangspring

Redskabet:

I stangspring benyttes en glasfiber- eller kulfiberstang. Disse stænger er personlige redskaber, og må til forskel fra alle øvrige redskaber også benyttes under såvel OL som VM. Stængerne har forskellige længder og stivhed, hvilket alene afgøres af den enkelte springers fysiske og mentale niveau. Men jo længere og stivere stænger en springer kan benytte i sine spring, jo højere kan han springe. Modsat, hvis man anvender for lange og stive stænger risikerer man at komme galt af sted, så der er tale om en meget hårfin balance mellem succes og fiasko.

Man oplever, at springerne har mange stænger med til en konkurrence, hvilket skyldes, at flere forhold afgør hvilken stang, der kan benyttes i den pågældende konkurrence. Blandt andet har vinden stor betydning, og blot rimelig stærk sidevind kan være direkte farligt i stangspring.

Jo mere energi en springer kan overføre til stangen fra sin tilløbshastighed og sit afsæt, jo større stang kan man bøje, og jo mere energi får man igen i den sidste fase af springet lige inden stangen slippes og overliggeren passerer.

## Anlægget

Anlægget består af en ca. 45 meter lang tilløbsbane, der afsluttes med en isætningskasse, der er nedbygget i selve tilløbsbanen. Her skal springeren placere enden af stangen for at få et succesfuldt spring. Overliggeren, der skal passeres, ligger på to støtter, der kan bevæges frem og tilbage i forhold til bagkanten på isætningsboksen. Støtterne må maksimalt placeres 80 cm bagved isætningsboksen. Deres placering fastsættes af springeren. En me-

get vigtig del af et stangspringsanlæg er den madras, som springeren lander i efter springet. Denne skal mindst have et landingsområde på 5x5 meter, hvilket er for lidt i forhold til de højder, der springes af såvel den nationale og internationale elite. Derfor ser man, at madrassen er væsentligt større ved et OL og VM.

## Konkurrencen

Der afvikles normalt først en kvalifikationsrunde ved de store mesterskaber som OL, VM og EM. Her er der normalt fastsat et resultat, der giver den aktive direkte adgang til finalen, som afvikles en eller to dage senere. Kvalifikationen afvikles normalt i to grupper. Der er fastsat en starthøjde samt springhøjder op til og med den fastsatte kvalifikationshøjde. En springer har maksimalt tre forsøg på hver højde, og tre nedrivninger i træk betyder, at man er færdig i konkurrencen. Det er tilladt at gemme forsøg til en ny højde, forstået på den måde at en springer med én nedrivning på en højde kan gemme de sidste to forsøg til en ny højde, hvor springeren så kun har de to forsøg mod normalt tre efter at have klaret en højde. Springeren har 1½ min. til at gennemføre sit spring fra det tidspunkt, hvor dommeren har givet banen fri.

## Fejl

Det tæller for fejl

- hvis en deltager river overliggeren ned med kroppen eller stangen.
- sætter af for at springe, men ikke kommer over.
- berører området bag det lodrette plan som går gennem bagsiden af isætningsboksen, det gælder også berøring med stangen.
- hvis han, efter springet er begyndt, forsøger at "klatre" op ad stangen.

Såfremt der i de to kvalifikationsgrupper ikke er tolv, der opnår "finalekravet", bliver de tolv bedste springere "udtaget" til finalen.

I selve finalen startes der på en ny konkurrence, hvor også starthøjde og springhøjde er fastsat på forhånd. Når der kun er en enkelt deltager tilbage, kan springeren selv bestemme den næste springhøjde.

Vinderen er den, der springer højest, men ofte er der flere med samme slutresultat, og her er

det den, der har klaret højden først, der er vinderen. Hvis dette også er sket i samme forsøg, går man over til at tælle det totale antal nedrivninger igennem hele finalen inklusiv den klarede højde.

Er der stadig ingen afgørelse om førstepladsen, går man i gang med omspring, hvor hver deltager tildeles endnu et forsøg på den ikke klarede højde. Hvis der fortsat er lighed hæves eller sænkes overliggeren med 5 cm., og springerne tildeles yderligere et forsøg, indtil den ene har klaret en højde alene og dermed vinder.

### Selve springet

Springet starter med tilløbet ned ad den ca. 45 meter lange tilløbsbane, hvor det drejer det sig om at opnå den højeste hastighed, mens man løber med stangen. Den næste fase er isætningen af stangen i isætningskassen, og det er ofte her det optimale spring grundlægges. Høj hastighed i tilløbet skal kombineres med en optimal isætning, der dels består i at ramme den 40 cm brede boks, dels at få den rigtige afstand - fra afsætsfoden til isætningskassen en afstand, der bestemmes af længden på stangen (springerens fattehøjde) samt højden på springeren, når denne holder den "øverste" hånd på stangen strakt over hovedet. Er disse ting på plads samtidig med, at der sker en korrekt timing af selve isætningen / sænkningen af stangen, er der grundlag for et optimalt spring.

Den næste fase kaldes "oprulningen", hvor springeren med bøjet stang ruller rundt så hofte og ben passerer skuldrene og derved vender op og ned på springeren, der skal ligge så tæt på stangen med strakt krop, den såkaldte I-position. Her ventes der på det "skud", der kommer, når stangen retter sig ud som følge af al den energi, der er lagret i stangen i afsættet og oprulningen. Dette "skud" forstærkes ved, at springeren med armene trækker/skubber sig og derved også fødderne højere op mod overliggeren, mens springeren samtidig roterer omkring sin længdeakse fra at have ryggen mod overliggeren til at have maven mod denne. Til sidst trykker springeren fra på stangen med den øverste hånd (normalt den højre), hvorved stangen slippes og man frit svævende i luften passerer overliggeren. Selve passagen sker normalt ved at springeren, når benene og

hoften har passeret, knækker sammen i hofte for at få overkroppen med over og derved også fri af overliggeren.

Efter passagen falder springeren ned i madrasen og lander her på ryggen med strakt krop.

Selve svævet i luften efter stangen er sluppet og til passagen af overliggeren er til en hvis del udtryk for springerens tekniske niveau, da den overhøjde, der springes, er udtryk for bedre teknik. Der er således springere, der kan klare en højde, der er 70-80 cm højere end deres fattehøjde på stangen i oprejst position.

---

**Konkurrencedatoer: 25. og 27. august**  
**Konkurrencested: Olympic Stadium**

---

### Kuglestød

Kuglestød er én af atletikkens fire kastediscipliner, hvor de øvrige er diskos-, hammer-, og spydkast.

I kastekonkurrencen gives der tre forsøg til alle udøvere, hvorefter de otte bedste kastere går videre til yderligere tre forsøg i finalen.

I de indledende forsøg er kasternes rækkefølge tilfældig, mens man i finalen starter med udøveren med det svageste resultat fra de tre indledende forsøg, og herefter arbejder sig frem, så udøveren med det bedste resultat kaster sidst. Altså en form for seedning i finalen. Efter de seks forsøg er vinderen den udøver med det bedste resultat. Står to deltagere lige, er det næstbedste forsøg, der tæller, og så videre indtil en afgørelse er fundet.

Kuglestød foregår i en cirkelrund cementring, der er omkranset af jernbånd med en diameter på 2,13 meter. Ringen ligger ca. 2,0 cm lavere end området udenfor. Forrest er der udvendigt på ringen fastmonteret en 10 cm høj hvid træplanke, som skal hjælpe kuglestøderen mod at overtræde.

Kuglestøderen må gerne røre indersiden af træplanken, men ikke oversiden, da der så bliver dømt overtrådt. Efter endt forsøg skal udøveren forlade ringens bagerste halvdel, der er afgrænset af to 75 cm lange hvide striber

på hver sin side. Rører man disse streger eller går forlæns ud, dømmes der også overtrådt.

Kuglen må ikke kastes, men skal stødes. I dag benyttes to metoder, nemlig glidemetoden og rotationsmetoden.

I glidemetoden starter kasteren med ryggen til kasteretningen og foretager en halv drejning, inden kuglen afleveres. I rotationsmetoden drejer man sig rundt i ringen inden stødet.

Landingsområdet er afgrænset af to 5 cm hvide brede striber, der går ud i en vinkel på 40 grader fra kasteringens centrum. Lander kuglen uden for denne sektor, eller berører ned-

slagsstedet de hvide streger, så dømmes den udenfor, og er dermed ugyldig. Landingsområdet er enten cinders eller græs, hvor kuglen efterlader et tydeligt mærke i nedslaget.

Mændene støder med en rund metalkugle på 7,26 kg med en diameter på mellem 110 og 130 mm. Kvinderne støder med en kugle på mellem 95 og 110 mm, der vejer 4 kg.

---

**Konkurrencedato: 18. august**

**Konkurrencested: Ancient Stadium, Olympia**

---

### **Maraton**

Maratonløbet, der er den længste olympiske

*Joachim B. Olsen*



løbedisciplin, er helt speciel, idet den er "opfundet" netop med henblik på de olympiske lege. Derfor lidt historie:

Maratonløbet, der siden OL i Paris 1924, har haft en fast vedtaget distance på 42.195 kilometer, løbes på gader og veje i omegnen af stadion. Normalt finder både start og opløb sted på stadion, men det er ikke en fast regel. Man mener, at det første maratonløb ved OL i Athen 1896 var lidt under 40 kilometer. Maratonløbene i 1900, 1904 og 1906 var også af en ubestemt længde mellem 40 og 42 kilometer. Maratonløbet i London 1908 var fastsat til at være 26 miles (40,225 km), men da Englands danskfødte dronning Alexandra forlangte, at løbet skulle starte bag Windsor slot for at de små prinser kunne se løberne, blev løbet forlænget med 1,970 kilometer, og blev således på 42.195 km.

Denne distance blev ikke løbet ved OL i Stockholm fire år senere, hvor man løb det, man i Skandinavien mente var den korrekte distance, 25 miles = 40,225 kilometer. I Antwerpen 1920 var distancen 42,775 kilometer. Men på det internationale atletikforbunds kongres i 1923 blev "London-distancen", de 42,195 kilometer fra haven fra Windsor slot til målstregen på White City stadion, vedtaget som den officielle længde på maratonløbet.

Selve idéen til maratonløbet blev givet til de moderne olympiske leges skaber, Pierre Coubertin, af en anden franskmand, Michel Bréal til minde om sagnet om ordonnanzen Pheidipides, som efter atheniensernes sejr over perserne i 490 f. Kr. i byen Maraton løb til Athen med sejrsmeldingen, hvorpå han sank død sammen af udmattelse.

Man kender ikke den nøjagtige distance i det første maratonløb ved de olympiske lege i Athen 1896. Det blev startet ude ved det store mindesmærke på Maratonsletten, og målet var det olympiske stadion i Athen.

Det er de samme to start- og målområder for maratonløbene ved OL 2004 - men nu er distancen nøjagtigt opmålt til 42,195 kilometer.

---

**Konkurrencested: Marathonas, Marathon**  
**Start: Panathinaiko Stadium**  
**Mål: Olympic Stadium**  
**Konkurrencedato: 22. august**

---

**Atletik på nettet: [www.dansk-atletik.dk](http://www.dansk-atletik.dk)**

---

### Danske medaljevindere

Til trods for at Danmark gennem tiderne har været repræsenteret med mange atletikfolk, er det endnu ikke lykkedes for nogen af dem at erobre en olympisk guldmedalje. I det hele taget er det kun blevet til fire medaljer i de mere end 100 år, der har været afholdt olympiske lege.

1900	Bronze	Ernst Schultz (1879-1906), Kbh. Amatør Foren.	400 m
1924	Sølv	Henry Petersen (1900-49), KIF	stangspring
1948	Bronze	Lilly Carlstedt (1926), AIK 95	spydkast
2000	Sølv	Wilson Kipketer (1972), Sparta	800 m

I 1900 vandt et hold bestående af tre danskere og tre svenskere det olympiske mesterskab i tovtækning, en disciplin, der var på det olympiske program fra 1900 til 1920.

### De danske medlemmer af holdet var:

Edgar Aabye (1865-1941)

Hermes Eugen Stahl Schmidt (1862-1931), Københavns Roklub

Charles Winckler (1867-1932), Handelsstandens AK