

ULC HORN

INFORMATIONSBLATT DES UNION LEICHTATHLETIK CLUBS HORN

Nummer 2

JANUAR 1986

GROSSER ERFOLG DES U L C H O R N I N K R E M S !

sieben Läufer des U L C starteten beim Silvesterspektakel in KREMS. Dazu die nachstehenden Zeitungsberichte:

"Die Neue - Horner Kurier"

"NÖN - Horner Zeitung"

Großer Erfolg des ULC-Horn in Krems

Beim Silvesterspektakel in Krems starteten vom ULC-Horn sieben Läufer. Durch den Neuschnee waren die Bedingungen für die 229 Läuferinnen und Läufer äußerst schwierig.

Vom Start weg setzten sich gleich sechs Läufer vom Feld ab. Unter ihnen auch die beiden Horner Gottfried Neuwirth und Gottfried Hauer.

Nach der Ersten von vier Runden reduzierte sich die Spitzengruppe auf vier Mann, unter ihnen der spätere Sieger Theuer, der Marathonvizemeister Peer und der Marathonmeister von 1983 Gottfried Neuwirth vom ULC-Horn.

Ab der zweiten Runde lagen Theuer und Peer ca. 300 m vor Neuwirth, der bedingt durch das auf die Sommersaison ausgerichtete Training dieses Tempo nicht mehr mithiel.

Auch in der dritten Runde das gleiche Bild.

In der letzten Runde gelang es Neuwirth den Abstand auf den viertplatzierten noch zu vergrößern und Hauer konnte sogar noch einen Läufer überholen.

Der große Erfolg bei dieser Veranstaltung war jedoch der 1. Platz in der Mannschaftswertung.

Durch Gottfried Neuwirth (33.00), Gottfried Hauer (33.59) und Dr. Robert Lachmayr (37.39), gewann der ULC-Horn mit einer Gesamtzeit von 1.44.28 die Mannschaftswertung des 5. Kremser Silvesterlaufes.

Allgemeine Klasse: Sieger Rolf Theuer, zweiter Rudi Peer, dritter Gottfried Neuwirth.

Die Platzierungen der Horner: 8. Hauer G., 38. Dr. Lachmayr R., 69. Dr. Kaspar M., 91. Lachmayr W., 95. Schiffer M., 136. Mang A.

Horner Läufer auf Platz eins in Krems

LAUFEN. - Beim Silvesterspektakel in Krems waren die Bedingungen für die 229 Läuferinnen und Läufer äußerst schwierig. Vom Start weg setzten sich gleich sechs Läufer vom Feld ab, unter ihnen auch die beiden Horner Gottfried Neuwirth und Gottfried Hauer.

Der große Erfolg bei dieser Veranstaltung war jedoch der 1. Platz in der Mannschaftswertung durch Gottfried Neuwirth, Gottfried Hauer und Dr. Robert Lachmayr mit einer Gesamtzeit von 1.44.28.

Die Zeiten und Platzierungen der Horner: 3. Gottfried Neuwirth, 8. G. Hauer, 38. Dr. Lachmayr, 69. M. Kaspar (39,57), 91. W. Lachmayr (41,02), 95. M. Schiffer (41,16), 136. A. Mang (43,36).

Ein Gruß unseren neuen Mitgliedern:

Kurt GRÜNDLER

Ewald JAMY-STOWASSER

Udo KARNER

Harald LIMBERGER

Herwig STÖGER



-o-

Training:

- o Das wöchentliche Konditionstraining (jeden Dienstag um 19 Uhr in der Hauptschule - Saal 2) erfreut sich großer Beliebtheit. Unter der Leitung von Gottfried NEUWIRTH werden intensiv verschiedene Zirkel und gymnastische Übungen absolviert.
- o Auch der Freitag-Lauftreff (17 Uhr, Treffpunkt Hallenbad) ist sehr gut besucht. Zur Erinnerung: Kein Leistungstraining - jedermann (-frau) kann mitlaufen!

-o-

a d i d a s - Ausrüsterfirma des U L C

Gespräche mit der Firma a d i d a s hinsichtlich einer Unterstützung beim Sportartikelkauf stehen vor dem Abschluß: Voraussichtlich erhält jedes aktive Mitglied ein Leibchen, eine Hose sowie ein paar Socken. Weiters wird zweimal jährlich eine Sammelbestellung durch den Club erfolgen, wodurch andere Ausrüstungsgegenstände (Schuhe, Trainingsanzüge, etc.) stark verbilligt erworben werden können.

XX

Mitgliedsbeitrag:

Es wird ersucht, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 1986 mittels des beiliegenden Erlagscheines gelegentlich zu überweisen. Der Beitrag beträgt für aktive Mitglieder S 200,-, Jugendliche bis zum 18. Lebensjahr bezahlen S 100,-. Unterstützende Mitglieder bitten wir um eine Spende.

!!
bitte vormerken bitte vormerken bitte vormerken bitte vormer

31. Mai 1986
=====

H O R N E R S T A D T L A U F
=====

gemeinsames Voroereitungstraining

ken bitte vormerken bitte vormerken bitte vormerken bitte v
!!

WICHTIGE VEREINSSITZUNG: 29.1.1986, 19'30 Uhr | Gasthaus Weinmann
=====

Allgemeine Trainingspläne nach dem Prinzip der wechselnden Belastung, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Athleten.

Anfänger: Mo. Pause

Di. 15 min	Je nach anfänglichem Konditionszustand,
Mi. 20 min	zuerst gehen, später gehen und laufen
Do. 15 "	abwechseln, langsam den Anteil des Laufens
Fr. 20 "	erhöhen.
Sa. 15 "	
So. 30 "	

Bei diesem Programm über einige Zeit verweilen, will man sich steigern allmählich die längeren Abschnitte ausdehnen, später auch die kürzeren. Das Laufen sollte in jenem Tempo erfolgen in dem man sich noch bequem unterhalten kann. (Puls 100 bis max. 140)

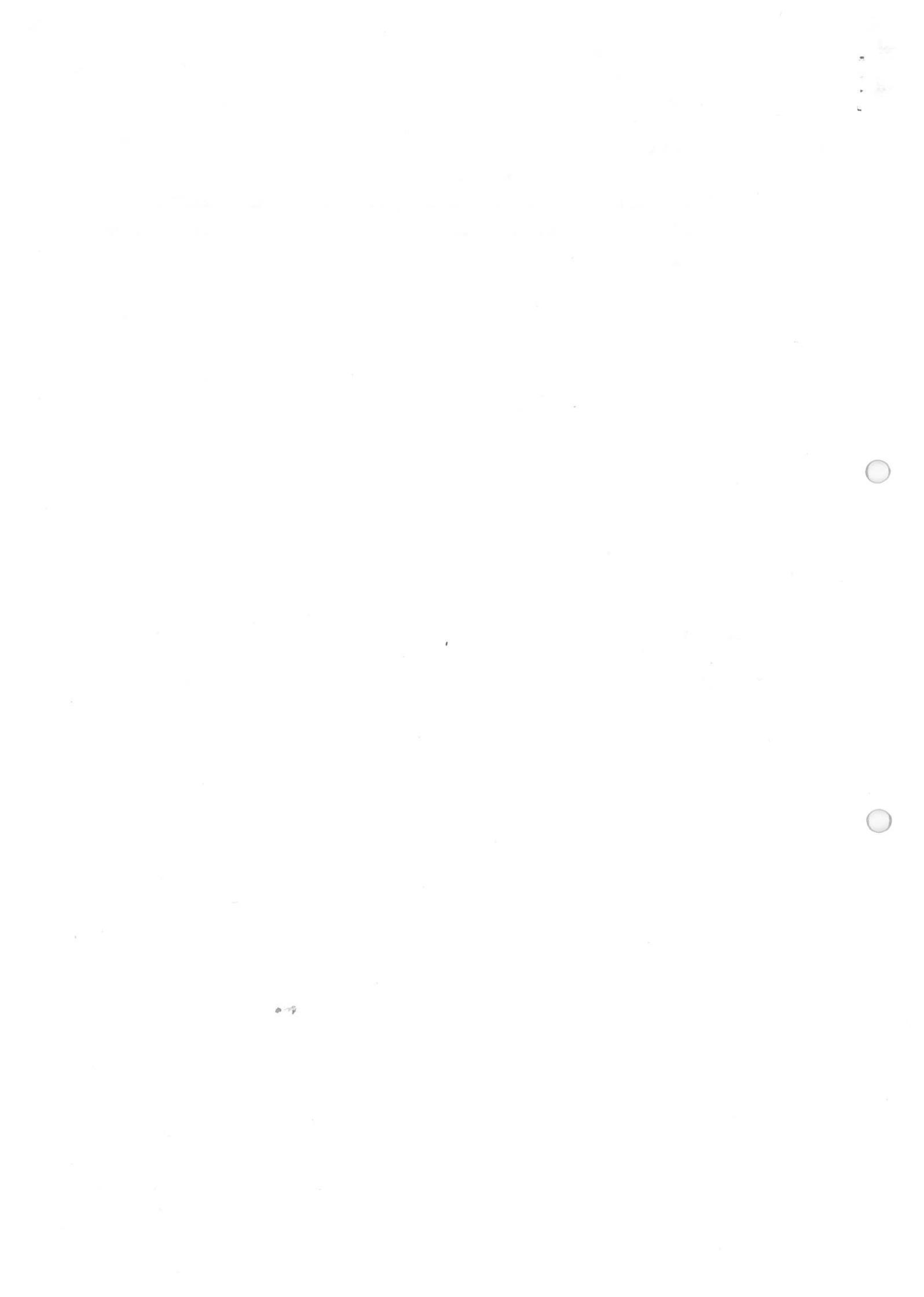
Der Hobbyläufer der gelegentlich auch an Wettkämpfen teilnimmt könnte dann in etwa so trainieren:

Mo. Pause
Di. 70 min
Mi. 40 " FSP
Do. 70 "
Fr. 40 " 5 mal 50m sprinten dazw. gehen
Sa. 50 " FSP oder WK
So. 90 "

Die längeren Läufe bleiben im leichtem Tempo. Die kürzeren kann man etwas zügiger durchführen. Oder im Gelände ein Fahrtenspiel durchführen. Fahrtenspiel heißt wechselndes Tempo dem Gelände angepaßt. Bergauf schnell zu laufen im flachen und bergab leicht ist zum Beispiel ein ausgezeichnetes Trainingsmittel für Geübte. Auch auf Zeit kann man den Belastungswechsel machen z. Bsp.: 10 min einlaufen dann 10 min schnell, Pause traben ca. 5 min, 6 min schnell, 3 min., 2 min sehr schnell, auslaufen mindestens 10 min.

So kommt man in der Woche auf ca. 60 bis 65 km.

Schafft man dieses Pensum leicht und hat man auch den Ehrgeiz den Sport des Laufes ernsthafter zu betreiben, kann man sich wieder langsam und allmählich auf folgendes Programm steigern:



Leistungssportler: No. Pause oder 40 min sehr leicht

Di. 80 min leicht

Mi. 45 " FSP

Do. 90 " leicht

Fr. 45 " leicht 5 mal 50m spr.

Sa. 60 " 10 km Tempolauf im Gelände oder Wettk.

So. 100 bis 120 min sehr leicht

Achtung es handelt sich hier um Rahmenpläne, die aufzeigen sollen wie man eine Trainingswoche einteilen kann.
Das persönliche Gefühl entscheidet hier!

Im folgenden noch einige Literatur Vorschläge zum Thema.

"Richtig Jogging Dauerlaufen" von Franz Wölizenmüller
biv Sportpraxis 210

"Das Van Aaken Laufenbuch"
Meyer u. Meyer Verlag

"Laufen mit Lydiara"
Meyer u. Meyer Verlag

**Wir fördern den heimischen Sport,
denn Leistung gehört belohnt.
VOLKSBANK Gut für Ihr Geld**



