

# ULC HORN

INFORMATIONSBLETT DES UNION LEICHTATHLETIK CLUBS HORN

NUMMER 4

APRIL 1986

SCHÖNE ERFOLGE DER ULC-LÄUFER IN DEN VERGANGENEN WOCHEN !

- o Gottfried NEUWIRTH gewinnt den Prater-Halbmarathon
- o Peter POINTNER (Jahrgang 1973) siegt in seiner Altersklasse in Traismauer
- o Gottfried NEUWIRTH wird hervorragender Vierter beim stark besetzten Melker Osterlauf
- o Tolle Zeiten der ULC-Läufer beim Wiener Frühlings-Marathon

Näheres möge den nachstehenden NÖN-Zeitungsberichten entnommen werden:

## „ULC-Zugpferd“ Neuwirth gewann den Halbmarathon

LEICHTATHLETIK. – Große Teilnehmerzahl beim Prater-Halbmarathon, der dieses Mal von neun Aktiven des ULC Horn in Angriff genommen wurde.

Beim Vorlauf über 5 km klassierte sich der Junior des ULC, Peter Pointner, mit guten 20:50 im Mittelfeld. Der Hauptbewerb über 21 km diente für viele Läufer als Test und Vorbereitung für den Wiener Stadtmarathon. Ein immer besser in Form kommender Gottfried Neuwirth setzte sich von Beginn an mit einer kleinen Gruppe ab. Schon nach wenigen Kilometern ließ er auch diese Gegner hinter sich. Von da an beherrschte er eindeutig das Rennen. Mit hervorragenden 1:07:07 feierte er den ersten Sieg für den ULC Horn.

Das „Zugpferd“ des ULC beflügelte auch andere Klubkollegen zu Spitzenleistungen, wie St. Winkelbauer mit 1:21:29 und TA Robert Lachmayr in 1:21:49. Der trainingsfleißige Ing. Anton Pointner konnte auch mit 1:27:38 recht zufrieden sein. Unter der 1:30-Marke blieb auch Gerold Selzer (1:29:30). Ebenfalls im vorderen Mittelfeld plazierte sich Alois Mang (1:32:34). Wolfgang Lachmayr konnte leider nicht an seine letzten Leistungen anschließen und lief mit 1:37:16 durchs Ziel. Bei seinem ersten Wettkampfstart blieb die Zeit für Christian Grossbjes bei 1:39:40 stehen. Nach einer 14tägigen Wettkampfpause steht am 31. 3. der traditionelle Melker Osterlauf auf dem Programm.

LAUFEN. Am Sonntag, 6. 4., fand in Traismauer der 7. Vierbrückenlauf statt. Der ULC Horn war durch zwei Läufer vertreten. Über die 6,2-km-Distanz siegte Peter Pointner in seiner Altersklasse (Jahrgang 73) mit einer Zeit von 26:50. Sein Vater, Ing. Anton Pointner, wurde über die 10,5 km mit 41:53 25. von 90 Startern.

## Neuwirth mit 14 Sekunden Rückstand nur Vierter

LAUFEN (JKP). – Beim Osterlauf am 31. 3. in Melk war neben der sehr großen Teilnehmerzahl (ca. 450 Starter) auch das Spitzentfeld sehr gut besetzt. Mit Gottfried Neuwirth, Peter Schatz, Hannes Gruber, Rudi Peer, Rolf Theuer und Peter Schwarzenpoller entwickelte sich ein sehr spannendes Rennen. 5 Runden, à 2 km, viele Zuseher und schönes Wetter

gestaltet den Osterlauf in Melk zu einer Topveranstaltung. 9 Läufer von ULC Horn nahmen den 10-km-Stadtlauf in Angriff. Neuwirth lief die ersten beiden Runden eher verhalten, in der dritten Runde konnte er laut eigener Aussage durch und dadurch mußte er in der Schlussrunde den Salzburger Schmuck noch vorbeihassen und wurde mit 30:44 Vierter mit nur 16 Sekunden Rückstand auf den Sieger Peter Schatz. Einen Supertag

erwischte auch Wolfgang Lachmayr, er überbot seine eigene Bestzeit um 4 Minuten und passierte noch vor seinem Bruder Robert Lachmayr (36:08) das Ziel. Als Viertbesten ULC-Läufer ebenfalls sehr stark Stefan Winkelbauer mit 38:23. Die weiteren Zeiten der Horner Läufer: 49:02 für Ing. Anton Pointner, Michael Schüller erreichte 39:54, Alois Mang lief 41:34 und Christian Grossbjes 43:02. Gerold Selzer mußte diesmal nach drei Runden mit Magenkrämpfen aufgeben.



Der Horner Gottfried Neuwirth belegte beim Melker Osterlauf (Startnummer 4) den vierten Gesamtrang mit nur 15 Sekunden Rückstand auf den Sieger. Hannes Gruber (1) wurde Zweiter.

## EIN GRUSS UNSEREN NEUEN

### MITGLIEDERN !

Hans BAND

Christa FREILINGER

Roland GATTERWE

Franz HAMETNER

Jürgen MAIER

Bernhard MÖRWALD

Monika POINTNER (nunmehr ist die gesamte Familie POINTNER beim ULC !!!)

Ing. Herbert STEINHAUSER

Johannes TOIFEL

derzeitiger Mitgliederstand:

43

### 3. Frühlingsmarathon in Wien

# Die sechs Läufer des ULC Horn boten beachtliche Leistungen

**LAUFEN.** – 3. Frühlingsmarathon in Wien: 42.195 m lagen vor den rund 2700 Läuferinnen und Läufern, das Wetter war nicht gerade frühlinghaft, nur sechs Grad und leichter Ostwind machten es den Athleten besonders schwer. Um 10 Uhr wurde von Bürgermeister Zilk das Spektakel gestartet, vom Rathausplatz weg setzte sich eine Riesenschlange in Bewegung. Mit einer Zeitvorgabe und viel Ehrgeiz ausgestattet, nahmen vom ULC Horn Robert und Wolfgang Lachmayr, Michael Schiffer, Stefan Winkelbauer, Gerold

Selzer und Alois Mang die Strecke quer durch Wien in Angriff. Bei Km 15 am Handelskai war das Teilnehmerfeld schon sehr aufgeteilt. Bei Km 30 ist Robert Lachmayr noch sehr frisch und bleibt auch bei seiner Sollzeit. Stefan Winkelbauer hatte hier sein „Tilt“. Er lief bis zu diesem Zeitpunkt konstant neben Robert Lachmayr, und die letzten 12 km verliert er auf seinen Partner 24 Minuten. Ebenso hatte Gerold Selzer zwischen Km 30 und 38 seinen größten „Ast“ und konnte trotzdem seine Zeit vom letzten Marathon um

fünf Minuten steigern. Michael Schiffer hatte es bei diesem Wetter durch eine leichte Verkühlung doppelt so schwer. Von der Praterhauptallee über die Aspernbrücke bis ins Ziel zum Heidenplatz wurden die Läufer förmlich ins Ziel getragen, so dicht standen die Zuschauer und feuerten die Athleten begeistert an. Auch Robert Lachmayr ließ sich beflügeln und erreichte eine Superzeit von 2:54.47. Die Siegerzeit des Tirolers Gerhard Hartmann betrug 2:12.22. Diese Zeit bedeutete zugleich neuen österreichischen Rekord.

Wolfgang Lachmayr unterbot seine Sollzeit von 3:30.00 um 12 Minuten auf 3:18.45, auch Stefan Winkelbauer bewies sein Talent mit einer Endzeit von 3:18.55. Michael Schiffer schaffte mit 3:23.28 auch noch seine Planzeit unter 3:39.00. Gerold Selzer verbesserte sich auf 3:35.12. Während Alois Mang mit 3:42.13 seine vorgegebene Zeit von 4:00.00 klar unterbot, Christian Grobics lief im Rahmen des Wien-Marathon einen 13-km-Lauf, bei dem auch er für seine kurze Karriere beachtliche 58.44 erreichte.



31. 5. 1986 - 17 Uhr

- Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren.
- Walter KOGLER steht bereits im Hocheinsatz, er freut sich aber über alle, die mithelfen wollen. Vor allem am Tag des Laufes werden jede Menge Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen benötigt!
- Zahlreiche Spitzenläufer und -innen haben bereits genannt.
- Am schönsten ist es aber, wenn möglichst viele Hobbyläufer und -innen teilnehmen. Wie unten zu lesen ist, gab Gottfried NEUWIRTH, unser Spitzenläufer und sportlicher Leiter, bereits in der Zeitung Tips für die Vorbereitung. Er steht aber auch sonst gerne zur Verfügung.

Horner Stadtlauf am 31. Mai

## Gottfried Neuwirth: „Wie trainiere ich richtig?“

**LEICHTATHLETIK.** - Der Termin für den 6. Horner Stadtlauf steht nun schon einige Zeit fest. Heuer wird diese nun schon traditionelle Veranstaltung am 31. Mai um 17 Uhr stattfinden. Für alle, die daran auch aktiv teilnehmen möchten, soll dieser in vier Teilen erscheinende Aufbaulehrgang sein. Nun, spielen sie also mit dem Gedanken mitzumachen? Aber wissen nicht so recht wie Sie die Sache anpacken sollen. Sie stellen sich die Frage, schaffe ich überhaupt 10 Kilometer im Laufschrift durchzuhalten? Einige Punkte um Ihnen die persönliche Entscheidung zu erleichtern.

1. Fühlen Sie sich gesund?
  2. Betreiben Sie regelmäßig Sport, der Ihre Herzschlagzahl erhöht?
  3. Haben Sie mindestens die nächsten 10 Wochen Zeit, regelmäßig dreimal pro Woche zu laufen?
  4. Haben Sie die Sache mit Ihrem Hausarzt besprochen und er hat auch keine Einwände?
- Für jene, die diese Fragen mit einem klaren Ja beantworten können, ist die Entscheidung wohl schon sehr nahe. Die nächste Hürde, die es zu nehmen gilt, wie plane ich mein Training richtig? Einer der wichtigsten Grund-

sätze: Nach erfolgter Belastung muß Ruhe und Regeneration folgen! Die Belastung ist für uns der Trainingslauf, die Ruhe ein oder zwei lauffreie Tage. Gerade der Ungeübte oder wenig Trainierende sollte sich an diesen wichtigen Grundsatz halten. Angenommen Sie haben dreimal pro Woche Zeit zu laufen, dann sollten Sie etwa so vorgehen: Mo. Pause, Di. 0,5 bis 1 Stunde Lauf, Mi. Pause, Do. Pause, Fr. 0,5 bis 1 Stunde (Lauftreff des ULC), S. Pause, So. 0,5 bis 1 Stunde Lauf.

**GOTTFRIED NEUWIRTH**

**LAUFEN.** - Teil 2. die **PSYCHE.** Sie haben die erste Hürde geschafft. Sie haben den Entschluß gefaßt, beim Horner Stadtlauf zu starten! Fein, Sie sind also dabei, für Ihre Gesundheit etwas zu tun. In diesem Teil unseres Aufbauprogrammes möchte ich Sie auch psychisch in Form bringen, wappnen gegen allfällige negative Gedanken. Laufen findet zu 50% im Kopf statt, pflegt Österreichs Paratrainier Hubert Millonig seinen Schützlingen einzuprägen. Die Kunst liegt dabei, ein einmal gefaßtes Ziel nicht mehr aus den Augen zu lassen. Dies gilt für Training ge-

nauso wie für sportlichen Wettkampf. Es ist eigentlich eine wichtige Eigenschaft im gesamten Leben. Der Mensch wächst am Widerstand, spricht Konrad Lorenz. Man wird mit den Schwierigkeiten (schlechtes Wetter, Zeitdruck usw.) wesentlich besser fertig, wenn man sie einfach als Herausforderung zum Wachsen annimmt.

Ein guter Tip, wie Sie die pessimistischen Gedanken am besten bekämpfen. Seizen Sie beim ersten Ansatz solcher Gedanken sofort Ihre Zielvorstellungen entgegen,

die ja positiv sind. Eine kleine Auswahl positiver Aspekte des Laufens, man bewegt sich wieder in freier Natur, man spürt das Wetter, man erkennt seine Leistungsgrenzen, man nimmt überflüssige Kilos leichter ab, der Kreislauf bleibt in Schwung, man entschlackt sich auf natürliche Weise und und und ... Genug Gründe, um alle negativen Gedanken zu entkräften. Also weiterhin viel Spaß bei Ihrer Herausforderung „Laufen“, lassen Sie sich nicht unterkriegen, das wünscht Ihnen

**GOTTFRIED NEUWIRTH**

