

- * IRONMANTRIATHLON - SEEWEN - SCHWYZ- ZINGEL
- * STADTLAUF - LANGENLOIS
- * HORNER-GELÄNDELAUF 1988
- * WEINSTRASSENLAUF VON BADEN NACH MÖDLING
- * WIENER HÖHENSTRASSENLAUF
- * WOLFGANGSEELAUF
- * SILVESTERLAUF - KREMS

NEUE ULC-MITGLIEDER:

Werner RUBIK

Ronald SMETACEK

Emil BLAIM

Alois AMSÜSS

Margot WIELACH

Christian LANG

Erich KRELL

Herzlich willkommen!

Bitte nicht vergessen!

WIENMARATHON am 16. April 1989

NENNSCHLUSS: am 15. März 1989!

Rechtzeitige Anmeldungen bei Walter KOGLER bzw. Wolfgang LACHMAYR



HR.
FRANZ EIDHER
SCHULGASSE 6
2084 WEITERSFELD

27. August - Seewen - Schwyz - Zingel - Ironmantriathlon

Am Vortag hatte noch starker Regen die Veranstaltung in Frage gestellt, doch der nächste Tag brachte herrlichen Sonnenschein. In einem Eishockeystadion fanden sich 170 Teilnehmer zum Einrichten des Wechselplatzes zur schweizer Staatsmeisterschaft ein.

Der Sprecher verkündet die Wassertemperatur - 18°C - ein wahrlich kühles Unternehmen steht uns bevor. Für alle Athleten ist es klar, einen Neoprenschutzanzug zu tragen, sonst wären die 3,8 km Schwimmen kaum zu bewältigen. 7 Uhr 30 - Der Startschuß fällt und dichtes Gedränge kennzeichnen die ersten 400 m. Wir versuchen unseren Schwimmrythmus zu bekommen b.z.w. beizubehalten. Martin, der bessere Schwimmer hält mit dem Hauptfeld bis zur Wendeboje mit. Die Distanz erweist sich nicht als Hauptproblem, vielmehr kämpften wir damit, die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Einige Triathleten müssen von Rettungsbooten an Land gebracht werden. Nach 1:23 steigt Martin aus dem Gebirgssee, 24 Minuten später tappt Wolfgang mit kleinen Schritten Richtung Eishalle zum Wechsel vom Schwimmen zum Radfahren. 180 km auf einem Rundkurs von 60 km gilt es jetzt zu kurbeln. Nach gut 30 km spüren wir erstmals, daß sich unsere Zehen wieder bewegen lassen und das Gefühl der Hände beginnt sich wieder zu normalisieren. Jetzt gilt es den Flüssigkeits- und Energiehaushalt im Gleichgewicht zu halten, denn von den körperlichen Reserven kann man kaum eine so lange Belastung bewältigen. Daher werden die Getränkeflaschen alle 30 km gewechselt. Der Vorsprung von Martin schrumpft auf wenige Minuten. Wolfgang ist der bessere Radfahrer und kommt durch einen Reifenschaden von Martin noch näher an ihn heran. Wir versuchen den runden Tritt beizubehalten und uns auf den Marathon einzustellen. Nach einer Gesamtzeit von 7:53 gehen wir zeitgleich zum Wechselpplatz. In noch relativ guter Verfassung bereiten wir uns auf die 42,2 Laufkilometer vor. Leichte Dehnungsübungen und ein kräftiger Schluck, und schon gehts in die Nachmittagshitze bei 30 Grad im Schatten. Ein richtiges Wechselbad von Erfrieren bis Hitze-kollaps. Die Füße sind schwer und es dauert gut 5 km bis wir den gewöhnten Laufstil erhalten. Jede Verpflegestation, das heißt, alle 2,5 km, nützen wir um 1-2 Becher Elektrolytgetränke Tee oder Wasser zu trinken. Der kritische Punkt beginnt bei Kilometer 30, der Körper stellt sich, ähnlich dem "normalen" Marathon, auf den Fettverbrauch um und zusätzlich haben wir große Flüssigkeitsprobleme. Teilweise müssen wir nach den Verpflegestationen gehen, um die großen Mengen Flüssigkeit zu trinken. Nach 36 km bei untergehender Sonne "erholt" sich der Körper und die Motivation sowie das Laufgefühl scheinen wieder in Ordnung zu sein. Wolfgang weiß genau, daß er nur noch mit enormen Druck die 12 Stunden Marke unterbieten kann. 3 km vor dem Ziel beginnt bei ihm wieder ein Hoch, sodaß er die letzte Trinkstation ausläßt und bei 11:55 ins Ziel läuft. Genau 16 min. später kommt Martin zu der magisch erwarteten Ziellinie im Eisstadion. Bei dieser Linie mußten wir bei jeder Runde vorbeilaufen.

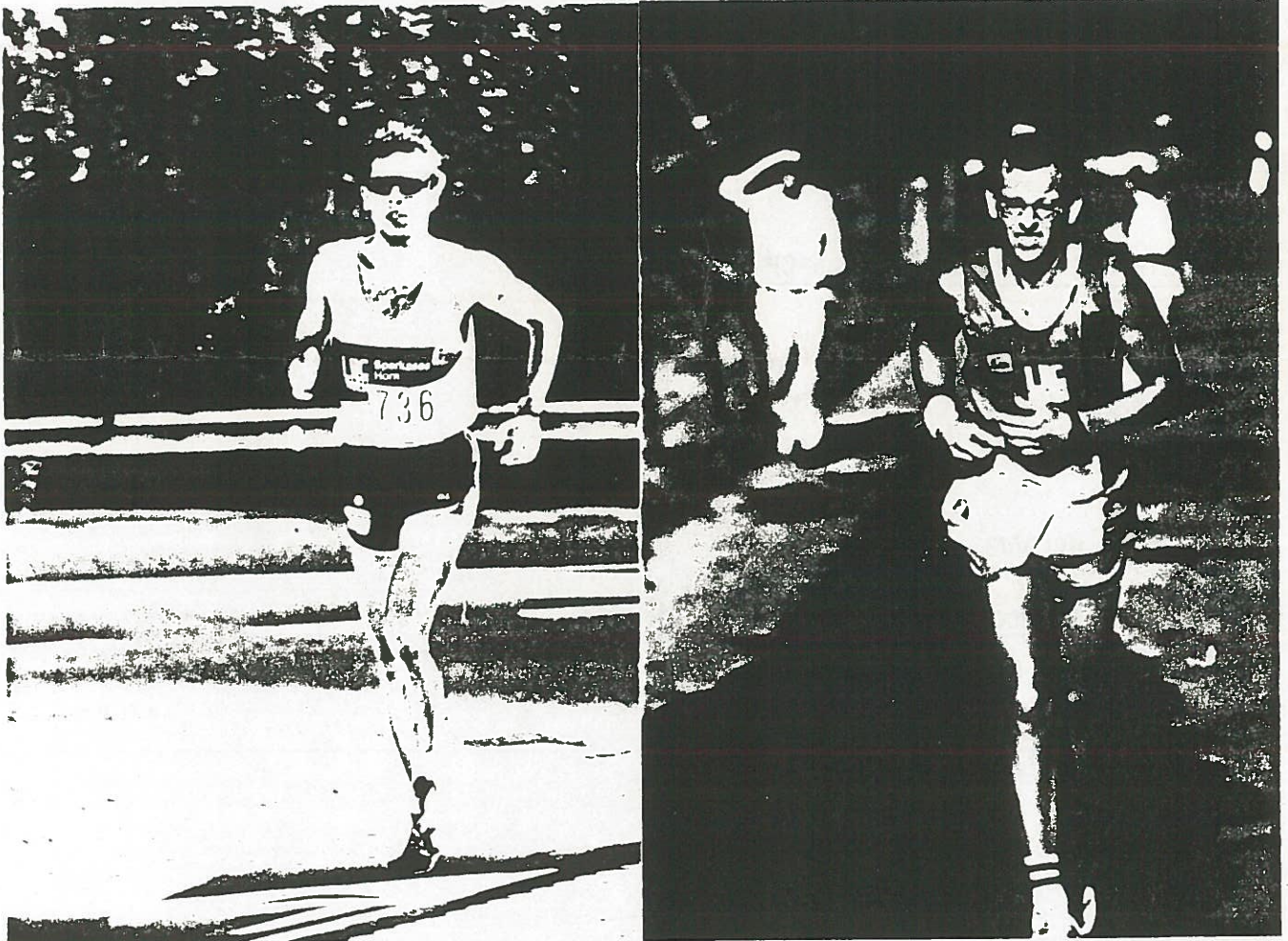
Wolfgang:

Es ist wunderbar, wenn man sein gestecktes Ziel erreicht. Jeder limitiert sich selbst und ich glaube, zum richtigen Zeitpunkt den Wettkampf bestritten zu haben. Die totale Leistungsgrenze habe ich nicht erreicht....

Martin:

Für mich war es wichtig, solche großen Strecken bewältigen zu können. Es stand für mich fest, "irgend einmal" die Herausforderung des Ironman-Triathlons anzunehmen. Da ich nicht weiß, ob ich weiterhin die Zeit habe so umfangreich zu trainieren, und ich nie sagen möchte, daß ich hätte wenn....., ging ich in der Schweiz an den Start.

Außer im eiskalten Wasser dachte ich nie ans Aufgeben. Die Suche nach einem neuen Abenteuer hat begonnen.



Wir wollen uns auch noch bei Christian Lang, unserem Betreuer bedanken der keine Kosten und Mühen scheute uns zu begleiten. Obwohl er kein Sportler ist, hat er uns sehr einfühlsam betreut und war auch den ganzen Renntag unterwegs um unzählige Fotos zu machen. Außerdem übernahm er alle organisatorischen Maßnahmen wie z.B.: Hotelbezahlung, Zu- und Abfahrt.....

STADTLAUF LANGENLOIS:

insgesamt 117 Teilnehmer, davon 7 Damen

Sieger Herren: SCHWARZ Joh. 44:34

Läufer des ULC-Horn: 7. Franz HAMETNER 48:40, 11. Franz EIDHER 49:55, EICHINGER 55:45,
Anton POITNER 57:25, TROLLMANN 58:50, WEINMAYR 63:46;

Sieger Damen: Carina Weber 51:06 4. Margarete POINTNER 64:23

HORNER-GELÄNDELAUF 1988:

Am 21.Sept.1988 fand der Geländelauf in Horn mit einer Streckenlänge von 4.800 m statt. Start und Ziel befanden sich bei der Kaserne Horn.

Vom ULC-Horn nahmen 5 Läufer teil:

Franz EIDHER: 16:15,19, Ewald FRANK: 16:35,92, Udo KARNER: 18:55,54,
Waltner KOGLER: 21:24,15, Roland GATTERWE: 21:42,76

WEINSTRASSENLAUF VON BADEN NACH MÖDLING:

1. KREMPL Maryan	33:02,5
2. SCHMUCK Helmut	33:03,5
3. KOKALY Erich	34:02,3

10. RUBIK Werner	36:07,0
------------------	---------

Zeiten der weiteren ULC-Läufer:

WEINMAYR Otto 44:30,1, GROSSBIES Christian 45:14,1, SELZER Gerold 48:48,0;

40. int. WIENER HÖHENSTRASSENLAUF 1988:

1. JOZE Osvald	45:14
2. KREMPEL Marjan	46:05
3. HUBER Max	46:25

31. SMETACEK Roland	51:19
---------------------	-------

33. EIDHER Franz	51:31
------------------	-------

43. RUBIK Werner	52:10
------------------	-------

Zeiten der weiteren ULC-Läufer:

FRANK Ewald 54:42, EICHINGER Gerhard 56:03, KRAMMER Gerhard 57:26,
SPITALER Josef 57:30, WAGNER Anton 1:01:43, WEINMAYR Otto 1:01:55,
LACHMAYR Michaela 1:06:04,

Ein Ausflug nach St.Wolfgang

Als wir am Samstag den 15.10.88 um 19.00 Uhr in St.Wolfgang eintrafen, war der Ort fest in der Hand von Läufern aus 10 Nationen. Beim Läuferempfang um 19.30 Uhr konnte man bei Musik, einer Laufschiuhausstellung und Gratisgetränken mittels Dias einen ersten Eindruck von der Strecke gewinnen:

Gesamtlänge 27 km, nach 3 km ein mörderischer Anstieg auf den Falkenstein mit anschließendem tödlichen Gefälle, das bei 6 km endet; daran schließt ein Halbmarathon entlang des Sees durch St.Gilgen nach Strobl und zurück nach St.Wolfgang.

Am Sonntag um 10.00 Uhr fiel dann der Startschuß und fast 1.400 Läufer wälzten sich durch den Wallfahrtsort. Schon bald danach setzte sich der Favorit Helmut **Stuhlpfarrer** (Vorjahrssieger Hartmann und der 3. H.Schmuck mußten sich noch vom Berlinmarathon erholen) von seinen Verfolgern ab und siegte schließlich

überlegen in der neuen Streckenrekordzeit von 1:29,42 (alter Rekord Hartmann 1987 1:30,29). Zweiter wurde der Südtiroler Armin Mayer (1:32,30) vor dem Ungarn Ferenc Sagi (1:32,46). Fünfter wurde der Saalfeldener Max Huber, 10. der Langläufer Franz Gattermann noch vor dem bekannten Jugoslawen Borut Podgornik.

Ich als einziger Vertreter des ULC kämpfte mich als 102. mit über 20 min. Rückstand (1:50,38) ins Ziel. Von Kilometer 15 an begann ich den Lauf zu verfluchen, aber eine halbe Stunde nach dem Ziel, als ich beim hervorragenden Verpflegsservice (Bier, isotonische Getränke, Tee, Obst, Bratwürstel, Müsli,.....) wieder zu Kräften kam und der wirklich einmaligen Stimmung rund um den ganzen Lauf gedachte, reifte in mir der Entschluß am 15.Oktober 1989 wieder in St.Wolfgang an den Start zu gehen.

Franz EIDHER

Trainingsmöglichkeiten beim ULC Horn:

- Dienstag: in der HS-Horn von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Jugendprogramm für Jugendliche unter Leitung von FL. Roland Gatterwe.
in der VS-Horn von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr Gymnastikprogramm für Erwachsene unter Leitung von FL. Günther Wieland.
- Freitag: Lauftreff um 17.00 Uhr beim Hallenbad - jedes ULC Mitglied erhält nach dem Lauf eine Gratisbadekarte.
- Sonntag: Langsamlauftreff 9,30 Uhr bei der Firma Mäser.

SILVESTERLAUF - KREMS 1988

In dem großen Teilnehmerfeld von 500 Läufern befanden sich zahlreiche ausländische Spitzeläufer. Vom ULC-Horn nahmen 14 Athleten teil. Überraschend stark begannen die beiden Aushängeschilder des ULC-Horn Franz HAMETNER und Roland SMETACEK. Aufgepeitscht von Gottfried Neuwirth auf der Laufstrecke unterboten beide ihre persönliche Bestzeit. Hervorragend nicht nur die Zeit von 32:21 von Franz HAMETNER, sondern auch der zwölfte Platz gab Grund zur Freude.

In schon gewohnter Manier wurde Roland SMETACEK Juniorsieger in der Zeit von 32:25.

Ebenfalls ein große Steigerung liefert Franz EIDHER mit 33:09. Ewald FRANK erreichte 36:02. Ein hartes Finish lieferten sich Martin SLANCAR und Alois AMSÜSS. Für beide blieb die Zeit bei 36:40 stehen. Knapp dahinter Josef SPITALER mit einer Zeit von 36:47 und Eichinger mit 36:55. Die Zeiten der weiteren ULC-Läufer: Anton Poitner 37:40, Emil Blaim 38:15, Anton Wagner 38:45 und Helmut Scheidl 40:08.

Der Sieger und Olympiateilnehmer IGNATOV aus Bulgarien - welcher von Emil Blaim beim Zieleinlauf behindert wurde (siehe ORF) - erreichte zwar einen klaren Sieg, blieb aber mit 28:49 drei Sekunden über dem Streckenrekord.

**„IHR SEID DOCH SO SMART -
ALSO HOLT EUCH DIE CARD!
JUMP!“**

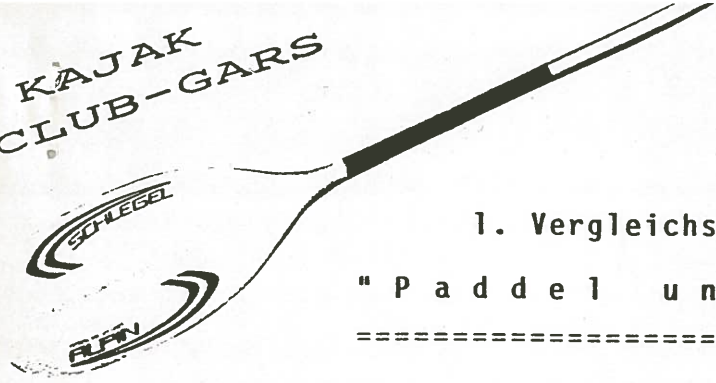


**MIT DEM SUPERSERVICE -
SPEZIELL FÜR DIE JUGEND!**

Aktiv ins junge Leben!

*Einfach cool, ein Aktiv-Konto zu haben.
Verzinsung wie am Sparbuch — und mit der
Aktiv-Card bekommt Ihr jetzt alle 2 Monate
den neuen Music-Man und noch vieles mehr.
Macht jetzt den Sprung zu Eurer Volksbank!*

 **VOLKSBANK**



1. Vergleichswettkampf

" P a d d e l u n d s c h u h ' 8 9 "

am Sonntag, 16. April 1989

zwischen Läufern (Cross-Lauf) Damen und Herren und
Paddlern (alle Klassen Einer-Kajaks und Kanadier
Touristen- und Wildwasserrennboote)

auf der Strecke von **Wegscheid - Steinegg (9 km)**
(am Fluss Wildwasser I - II, schwieriger Wanderweg)

Start: 13.00 Uhr bei der Kampbrücke in Wegscheid (Kapelle)
Massenstart

Zieleinlauf in Steinegg Kampbrücke

Siegerehrung ca. 15.00 Uhr im Gasthaus Dunkler/Steinegg
schöne Warenpreise

Nennschluss: 10. April 1989

Nachnennungen bis 12.30 Uhr am Start noch möglich

Startgebühr: öS 50,--

Erfrischungen und Getränke im Ziel

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung

Anfahrt über Horn - Altenburg - Ramsau - Wegscheid
oder Gars - St. Leonhard - Wegscheid

Anmeldung durch untenstehenden Meldeabschnitt, per Post
einsenden oder bei einer der angegebenen Adressen abgeben
oder einfach durch Einzahlung der Startgebühr auf
angegebenes Konto mit dem Vermerk: "paddel und schuh '89"
bitte dazu angeben ob Läufer oder Paddler

Meldeadressen:

KAJAK CLUB GARS
z.Hd. DI Walter Mück
Wozniczakgasse 118
3571 Gars am Kamp

U L C Horn
Sport - Kogler
Thurnhofgasse 17
3580 Horn

Einzahlung der Startgebühr auf Konto:
Kajak Club Gars, Sparkasse der Stadt Horn/Gars
BLZ 20221, Konto Nr. 0100-25600

----- Anmeldeabschnitt - bitte abtrennen -----

Vor- und Zuname: -----

PLZ/Wohnort: -----

Strasse/Nr.: -----

Geburtsdatum:

Läufer

Paddler

(Nichtzutreffendes
streichen)

Einzahlung der Startgebühr erfolgt
- über Konto
- am Start - sonstiges

.....
Datum Unterschrift

