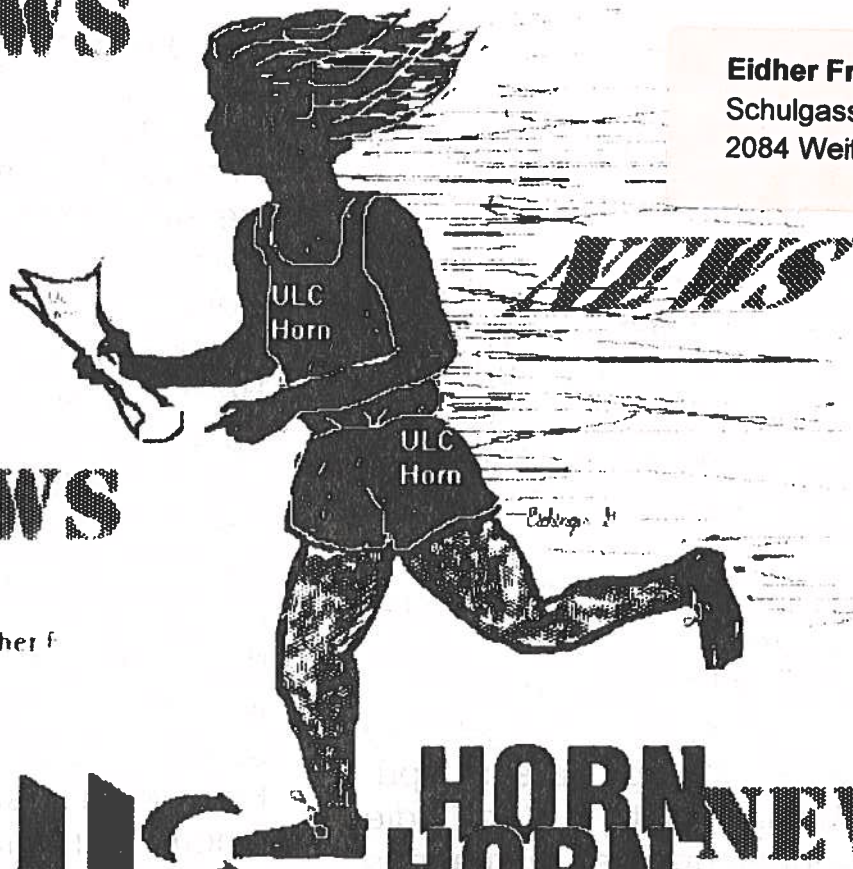


Februar 95

NEWS

Eidher Franz
Schulgasse 6
2084 Weitersfeld



NEWS

Text:
Eichinger G. & Eidher F.
Gestaltung:
Eichinger G.

ULC HORN NEWS

Rhythmic

23.04.95

Vienna City MARATHON

ULC-Horn EKIDEN - Staffel
beim Vienna City-Marathon

Ronny SMETACEK
wieder beim ULC

Krems-Silvesterlauf
Finish-Entscheidung
Gutmann 3. Hammer 4.

ULC-HORN Treff
23.24.Feb.95 19:00
Knell's Schenke Mold



**Was -
Wer -
Es - läuft beim ULC-Horn ?!**

Was läuft ?

Alle die bei der Weihnachtsfeier anwesend waren haben es sowiso gehört oder gespürt.

Walter stellte fest, daß das Jahr 1994 eher ein Jahr der Regeneration war, nicht sportlich, sondern finanziell

1995 soll ein Jahr neuer Akzente werden.

Man konnte bei der Weihnachtsfeier eine gewisse Aufbruchstimmung bereits spüren. Nicht zuletzt durch die Anwesenheit unseres Obmannes Vize-Bbm Franz Straßberger und des Marathonspezialisten Gottfried Neuwirth.

Der WV-Cup '95 wird sicher wieder einer der Vereinsthöhepunkte im kommenden Jahr, zählt er doch zu den hervorstechendsten Laufveranstaltungen des Waldviertels.

Wer läuft ?

Gottfried N. holte wieder einmal seine Lafschuhe hervor und nahm am ULC-Crosslauf teil, unter dem Motto - run for fun.

Er kanns noch immer, auch ohne Training. Siehe Ergebnisliste.

Hier blitzte abermals die Qualität der ULC-Horn Wettkämpfer auf.

Es ist verdammt hart unter die besten 10 zu kommen

Ab Jänner 1995 wird **Ronny Smetacek** wieder für den ULC-Horn an den Start gehen, jedoch

mit etwas veränderten Perspektiven.

Priorität 1 - Berufsbildung

Priorität 2 - läuferische Ziele

Herzlich willkommen und alles Gute!

Herzlich willkommen sind auch unsere neuen Mitglieder:

Heinz Gratzl Triathlet und eifriger WV-Cup Teilnehmer aus Gr.Siegharts

Gerhard Nowotny ehemaliger Lauf und Trainingspartner von Gottfried Neuwirth. Er will 95 in der M40 kräftig zuschlagen.

Rolf Werner ein Deutscher der seit August '94 mit seiner Familie in Österreich lebt. Nach einem Verkehrsunfall entdeckte er wieder das Laufen.

*******Gemeisames Training*******

Ihr findet in dieser Ausgabe einen Fragebogen in Bezug auf ein gemeinsames, wöchentliches Training Also, wer Interesse daran hat ausfüllen und an ULC-Horn 3580 Postfach 96 senden, oder zum ULC-Treff mitnehmen!

Es läuft ganz gut beim
ULC-Horn

Schuld ist eine Prinzessin

Der Wien Marathon steht vor der Tür. Das bedeutet für tausende Läufer **42.195 m** so gut und so schnell wie möglich hinter sich zu lassen.

Doch warum gerade **42.195 m**? Beträgt doch die Strecke vom Fischerdorf *Marathon* bis zur Stadtmitte nach *Athen* nur 38 km. Die Streckenlänge von 42.195 m entspringt einem Zufall.

Von 1896 bis 1908 variierte die Länge.

1908 wollte eine englische Prinzessin von ihrem Fenster im Windsor-Palast den Start und in ihrer Sportplatzloge den Zieleinlauf der Marathonläufer verfolgen. Ihr Wunsch war den Olympia-Organisatoren Befehl.

Später wurde die Londoner Strecke als Maß für die zukünftigen Rennen genommen. Die verlängerte Distanz von rund 40 km auf 42.195 m verdanken alle Marathonis seither dieser Prinzessin.

Flüche auf den letzten beiden Kilometern sind also an

"Ihre Königliche Hoheit" zu richten!

Heuer erstmals Ekiden-Staffeln beim WIEN-Marathon!

ULC-Horn Staffel 1:

Hameter F.	14	km
Riener M.	7.5	km
Lachmayer W.	11.8	km
Eidher F.	10.695	km

ULC-Horn Staffel 2:

???????????

Welcher ULC-Horn Athlet bezwingt Olympiasieger?

Wer die Marathonstrecke unter 2:55:18,4 läuft, der schlägt den Olympiasieger von 1908 John Hayes (USA)

Um den Olympiasieger von 1924 Albin Stenroos (Finnland) zu bezwingen ist eine Zeit unter 2:41:22,6 notwendig.

Der erste österreichische Marathon-Olympiateilnehmer war der legendäre Adolf GRUBER im Jahr 1952. Dolfi erreichte mit der Zeit von 2:45:02,0 den 39. Platz.

Sieger wurde die tschechische Dampfwalze Emil Zatopek mit der Zeit von 2.23:03,2.

Emil Zatopek sagte einmal:

Das Glück kommt von selbst, es genügt zu schwitzen. Wenn man in die Nähe der Belastung kommt fällt das Glück sozusagen vom Himmel. Sich bemühen und sich dann während der Entspannung über die absolvierte Leistung freuen, ein solches Gefühl wünsche ich jedem.

Marathon hat etwas Symbolisches an sich. Es begann mit dem Helden von Marathon. Symbolisch auch die ersten Olympischen Spiele 1896 mit dem Marathonlauf als Höhepunkt. Wieder stand ein Grieche im Mittelpunkt, Spiridon Louis gewann und belebte die Geschichte.

Jogger sind bessere Arbeiter

Bochum. - Wer viermal in der Woche mindestens zwölf Kilometer durch die Landschaft läuft, ist bei seinem Chef sicher sehr beliebt. Denn eine Studie der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum hat ergeben, daß Langstreckenläufer leistungsfähiger sind als ihre schlappen Kollegen, die immer nur am Schreibtisch herumsitzen oder in den Fernseher glotzen. Leute, die regelmäßig joggen, trauen sich beruflich auch wesentlich mehr zu als Nichtläufer. Die Uni empfiehlt daher, den Angestellten ein Körper- und Gesundheitstraining anzubieten.

An die Jogger des ULC-Horn

Jog bedeutet dahintrotten, Jogging bedeutet Erholung, Jogging bedeutet auch Freude an der Bewegung.

Jeder Wettkampfläufer jogged fallweise. Jeder Jogger läuft fallweise. Ich denke wir haben sehr viel gemeinsam.

Gemeinsam sind wir auch der ULC-Horn.

Unsere Treff's sind ein gemütliches Beisammensein, bei netter Atmosphäre und lockerer Stimmung. Jog doch mal vorbei! Vielleicht gleich am 24. Februar?

23.

Zahlenspiel

Die folgenden Zeilen enthalten jeglicher Grundlage. Vielleicht doch wert sie zu lesen. Unsere derzeitige Lebenserwartung beträgt ca. 70 Jahre.

Das menschliche Herz schlägt in 70 Jahren bei Otto Normalverbraucher (70 mal/min) rund 2,57 Milliarden mal.

Gehen wir davon aus, daß nicht das Lebensalter der begrenzende Faktor eines Menschenleben ist, sondern die Anzahl der Herzschläge. So hat ein Läufer der ab 40 Jahren bis an sein theoretisches Lebensende von 70 Jahren läuft, statt des Pulsschages von 70 Schlägen pro Minute nur 50 und entlastet damit die Herzleistung beträchtlich. Um auf 2,57 Milliarden

Schläge zu kommen, müßte er 82 Jahre alt werden. Bei lebenslangen Lauftraining (Ruhepuls-50 mal/min) kommt man erst mit 98 Jahren auf 2,57 Milliarden Schläge. Daneben ändern sich durch regelmäßiges Laufen eine Reihe von Lebensgewohnheiten

z.B.: nicht rauchen
wenig Alkohol
bewußte Ernährung
erholsamerer Schlaf
Streßabbau

Diese Zeilen sollen nicht aussagen, daß alle Läufer(innen) uralt werden, aber es bestehen gute Chancen gesund etwas älter zu werden, als bei einem Lotterleben. Was meinst Du ?

ERGEBNISSE

Adventcrosslauf ULC-Horn 08. Dezember 1994

1.	Ronald	SMETACEK	24.06.62
2.	Manfred	RIENER	24.30.97
3.	Alois	REDL	26.12.17
4.	Franz	EIDHER	26.12.19
5.	Tristan	STOITZNER	26.22.17
6.	Gottfried	NEUWIRTH	26.52.11
7.	Wolfgang	LACHMAYR	27.02.19
8.	Emmerich	KUTTNER	27.10.33
9.	Franz	HAMETNER	27.12.41
10.	Alois	AMSÜSS	27.26.71
11.	Gerhard	NOWOTNY	28.03.02
12.	Edi	DRLO	28.24.59
13.	Gerhard	EICHINGER	28.27.50
14.	Josef	NOWAK	28.50.00
15.	Christian	TROLLMANN	30.06.18
16.	Franz	LANGTHALER	34.12.05
17.	Alois	MANG	35.04.41
	Andrea	SCHMOLL	34.09.92

Adventlauf MÖDLING 04. Dezember 1994

1.	BUCHLEITNER	Michael	19.00
2.	ZIVKO	Romeo	19.07
3.	SOUKOP	Radimir	19.10
6.	RICHTER	Bernhard	19.20
17.	WENISCH	Max	19.55
19.	GUTMANN	Gerhard	20.22

Neuer Streckenrekord von M. Buchleitner

Krampuslauf PURGSTALL 03. Dezember 1994

Die Veranstalter bieten den Läufern eine wirklich schöne Strecke entlang der Erlauf mit Start und Ziel am Sportplatz. Zwei Runden mit je 4.220 m sind zu bewältigen.

8.440 m

1.	EROR	Milan	28.50.00
2.	KRIEGER	Walter	28.55.00
3.	REDL	Alois	28.59.00
11.	RIENER	Manfred	29.44.00
36.	WERNER	Rolf	31.31.00
64.	EICHINGER	Gerhard	33.48.00
69.	NOWAK	Josef	34.07.00

Es waren 136 Läufer über 8.440 m am Start
81 Teiln. über 2.000m und 69 Teiln. über 4.480 m

MANNSCHAFTSWERTUNG:

1.	HSV Melk	89.23
2.	TVN Gresten	91.23
3.	SVSG Lunz	91.45
9.	ULC-Horn	95.03

23 Mannschaften in der Wertung

Leopoldi-Lauf Groß-Enzersdorf 14. November 1994

6,8 km

1.	INNERHOFER	Wilhelm	20.07,2
2.	SCHIESTER	Christian	20.44,3
3.	RIENER	Manfred	21.12,0
4.	KLAPIL	Michael	21.27,2

191 Teilnehmer am Start

14. Silvesterlauf der Stadt KREMS 31. Dezember 1994

10 km

304 Teilnehmer kamen nach KREMS um ihrer Laufsaion 1994 einen würdigen Schlußstrich zu verleihen, beziehungsweise eine Krone aufzusetzen, wie es einem ehemaligen ULC-Horn Athleten gelang.

Vom Start weg bildet sich ein Spitzenquardet mit dabei die beiden Horner **GUTMANN G.** und **HAMETER F.** weiters Pranz R. und Redl A. Bis zur vierten und letzten Runde ein ständiger Wechsel an der Spitze. Pranz Ronald geht an die Spitze und sucht eine frühe Entscheidung herbeizuführen, doch keiner der Verfolger läßt sich abschütteln, schon gar nicht Alois Redl.

800 Meter vor dem Ziel geht Redl A. an die Spitze und mit einem vier Sekunden-Vorsprung durch das Ziel. Eine Finish-Entscheidung von Platz eins bis vier.

Alois Redl setzte somit seiner Laufsaion '94 die oben erwähnte Krone auf.

Besonders erwähnenswert die Leistungen von **GUTMANN Gerhard** Platz 3 und **HAMETER Franz** Platz 4

1.	REDL	Alois	32.00
2.	PRANZ	Ronald	32.04
3.	GUTMANN	Gerhard	32.05
4.	HAMETER	Franz	32.09
5.	SCHREFL	Gerald	32.21
6.	PRÖLL	Manfred	32.40
7.	EISCHER	Ronald	32.42
8.	ZÖHRER	Gerald	33.27
9.	RIENER	Manfred	33.27
10.	DIETL	Andreas	33.28
32.	WERNER	Rolf	36.10
33.	AMSÜß	Alois	36.14
62.	LEITNER	Florian	38.10
66.	EICHINGER	Gerhard	38.13
97.	NOWAK	Josef	39.43
210.	SCHWEITZER	Rudolf	45.09
249.	LASAR-A.	Andreas	47.49

———PROSIT 1994———

Silvesterlauf HIRTENBERG

7 Km

Etwa 100 Teilnehmer (doppelt soviele wie im Vorjahr)

Gutes Laufwetter: Einige Plusgrade, sonnig, etwas Wind.

Strecke: Relativ flacher etwa 1,1 km Rundkurs, Asphalt, genau 7 km gesamt.

Ergebnis:

- | | | | |
|----|---|----------|-------|
| 1. | WENISCH | Max | 21.40 |
| | (erster österr. Sieg seit Jahren) | | |
| 2. | MIROSLAV | Plesivka | 21.51 |
| | aus SWK vor weiteren zwei Ausländern (H, SWK) | | |

Um den 5. Platz duellierten sich Werner Ploier 33.32 (derzeit 170 km/Woche), Johann Kobermann und Ernst Schnell.

Hinter Dr. Walter Lang 34.08 belegte Franz EIDHER den 9. Rang in 34.14 (Franz: "Das entspricht meinem derzeitigen Trainingszustand")

Wettkampfsaison 1994**Die eifrigsten Läufer des ULC-Horn**

Name	Teilnahmen	öS
REDL Alois	30	1000,-
EIDHER Franz	21	1000,-
RIENER Manfred	16	1000,-
EICHINGER Gerhard	15	1000,-
HAMETER Franz	13	500,-
EIDHER Gerti	12	500,-
STOITZNER Tristan	12	500,-
NOWAK Josef	10	500,-
AMSÜß Alois	9	500,-
KUTTNER Emmetich	9	500,-
SCHIFFER Michael	9	500,-
SCHWEITZER Rudolf	8	500,-

Startgelegenheiten:

Cricket-Wintercup: 29.1./12.2./26.2., Wien

NÖN-Crosscup: 22.1./05.2./19.2., St. Pölten MF
05.3., Weinburg

NÖN-Halbmarathon 12.3.

ÖMS-Crosslauf 19.3.

Stockerauer-Stadtlauf 02.4.

Ybbser-Halbmarathon 02.4.

Schwechat-Stadtlauf 09.4.

Melker Osterstadtlauf 17.4.

6. Waldviertel - Laufcup

01.05.95	Gars	16:00	6,8 km
13.05.95	Zwettl	16:00	9,5 km
20.05.95	Litschau	16:00	9,2 km
17.06.95	Horn	17:00	11,2 km
24.06.95	Weitersfeld	17:00	9,2 km

Aus dem Laufwörterbuch**A: Achillessehne:**

Empfindlichste Stelle eines Läufers, gleich oberhalb der berühmten Ferse. Doch im Gegensatz zum griechischen Helden Achilles sind die Athleten der Neuzeit auch an anderen Körperstellen verletzbar. Mancher hat seine Achillesferse am Knie.

Ausdauer: Maßstab der Hartnäckigkeit, mit der ein Langstreckler seinen inneren Schweinehund immer wieder mit Füßen tritt, bis dieser kleinlaut winselnd endlich aufgibt.

ULC-HORN-TREFF

am

23.24. Feber 95

*Knell's - Schenke
in Mold 19:00 h*