

März

1997



## Im Vorjahr war Heinz Gratzl der ULC - Marathonmann mit 2:38.04

Welcher ULC-Horn Athlet wird heuer am 25. Mai die Ziellinie am Wiener Rathausplatz als Erster erreichen ? Ist die Zeit von Heinz zu unterbieten ? Und vor allem, wird H. Gratzl am Start sein ? In der nächsten Ausgabe der **ULC-HORN NEWS** gibt es dann ein ausführliches Interview mit dem ULC-Horn Schnellsten.



**HERZLICH WILLKOMMEN und ein SERVUS  
an die neuen Mitglieder**

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <b>MÖDLAGL Joachim</b> | Einzelhandelskaufmann in einem Waidhofener Sportgeschäft. Im Waldviertelcup konnte er bislang in der Jugendklasse ganz vorne mitmischen. Sein Ziel für heuer: Gute Platzierungen bei diversen Waldviertler Hauptläufen in der Juniorenklasse. |
| <b>FRABERGER Franz</b> | Gendarmeriebeamter aus Burgschleinitz. Der 39-jährige kann heuer gemeinsam mit Eidher, Hörmann, Kaspar, Lachmayr R. und Schmolli Andrea vorsontieren, welche Platzierungen in der M40 bzw. W40 im nächsten Jahr möglich wären.                |

Der ULC-Horn hat zur Zeit 69 Mitglieder, wobei wir allein im Vorjahr erfreuliche zehn Neuzugänge verzeichnen konnten.

**Was bietet der ULC-Horn ?**

- Jede Menge sympathischer Gleichgesinnter
- Freistarts bei den Laufveranstaltungen: Weitersfeld  
Horn  
Wiener Höhenstraßenlauf  
Vienna City-Marathon  
(Nennung durch Verein bis 15.02.1997  
Bei Eigennennung zu einem späteren  
Zeitpunkt, werden am Jahresende  
- Weihnachtsfeier - 420,- öS rückerstattet.)
- Anerkennung bei 15 Starts pro Jahr ( z.B.: heuer einen Trainingsanzug gratis, bei 8 Stars - Beitrag 400,- öS



**Aus dem LÄUFERTAGBUCH**

**KRANKHEIT:** LAUFEN IST GESUND, deshalb wird ein LÄUFER auch nie krank, mal abgesehen von Beschwerden an der Achillessehne, am Knie, an den Sprunggelenken, an Hüften und Wirbelsäule, abgesehen von Stauchungen, Zerrungen Überdehnungen .....

**KURVENSPEZIALIST:** 1. Stallläufer, der im Kampf mit der Flurkraft die größten Erfahrungen besitzt. Leicht zu erkennen am kürzeren linken Bein.  
2. Auhilf, der die Klasse einer Läuferin nicht allein nach den Rundungen ihrer Waden beurteilt.

Das etwas andere Portrait

von Gerhard E.

Ich beginn mit unser'n Obmann  
er tät's verdienen, aber: - „I lob kan“.  
Weiter geht's dann, ihr kennt sie's eh,  
mit den „Schnellsten“ des ULC.

Unser Obmann der Franz E.

ist eisern durchtrainiert und zäh.

Für ihn ist laufen nie a Qual,  
nein es ist ein Ritual,  
so bleiben Bauch und Hüften schmal.  
Mit Akribie, wie ich wohl nie,  
sitzt er vor'm Trainingsplan, -

„Du Gerti, heit schoff i mir Spaghetti an,  
oder doch an Kaiserschmarrn?“

Logisch, Alkohol und rauchen ist tabu,  
bei Eidher's rauchen lediglich die Schuh  
und das tun's beim Franz fast immer.

Jo, sagt Gerti: „Des wird von Tog zu Tog jetzt  
schlimma“!

Gerhard, - sagt der Franz:“

Ohne dir jetzt vorzugreifen,

Bei a poar vom ULC

rauch'n auch die Radreifen.

Viel Arbeit nimmt er auch in Kauf  
für'n traditionellen Weitersfelderlauf,

Beim Waldviertelcup ist er der Boß,  
durch's Mikro hörst ihn:

„Auf die Plätze- fertig- los“!

Die Nachbarn kommen schon beim Sitzen,  
wenn's in Franz zuschaun ins Schwitzen.

Ja, unser Obmann kennt kein Verschnaufen,  
im Waldviertler da schreibt er,  
essentielles über's Laufen.

Gerti sagt in aller Stille:

„Der Franzi trogt auch eine Brille“,  
sie betont gelassen und recht cool: -  
Net beim Laufen, owa in der Schul.“

Drauf springt der Franz vom Sessel auf  
und mocht an morz drum Blerra:

„I muaß in d'Schul geh'n, -

I bin jo a a Lehra“!

Zum Abschied alles Gute und viel ErfolgEin NACHRUFdem Manfred Riener

aus Brand bei Litschau,

er hält bald mit'n Alois Redl mit schon.

Bei unser'n Verein dem ULC-Horn

war er immer ganz weit vorn.

Nicht nur Waldarbeit und Feuerwehr

nehmen unser'n Manfred her,

auch als Agrarier und Rancher.

„Es gibt vüh z'tuan - owa es rennt schon“.

Die Arbeit wird als erstes g'macht,

trainiert wird halt um Mitternacht!

Die Christa lächelnd, - denkt in Stille:

„Mocht nix, bessa ois a poa Promille“

G'freut hab'm sich alle über'n Nachwuchs

ja, ja der Manfred ist recht flugs.

Drauf muaß der Manfred d'Zähnd zammbeißen  
und für fast ganz Brand a Runde schmeißn.

A Gaudi woas und just am End

in Brand bei an der Stall jetzt brennt,

Tag ein, Tag aus gibt's volle Action

für'n Manfred ist das „satisfaction“

Schaut's auf die Uhr es ist schon spät,

ganz Brand jetzt in die Betten geht.

Alls fällt ins Bett weil's nimmer kennan,

fast nirgends tuat a Licht mehr brennan.

Der Manfred kummt vom Stoi jetzt eina.

Die Christa tuat als tät's ihm kenna:

„I woaß eh, du gehst jetzt renna!“

Gerhard Gutmann

er ist ruhig und bescheiden,

i kann ihn desweg'n ganz guat leidn.

Den Bursch i zwar net so guat kenn,

sicher ist: „He is a verry good man“.

Hartes Training kann er gut verkräften,

oft nimmt er teil an Meisterschaften.

Ganz oben bei ihm steht Qualität,

er sonst net Gutmann heißen tät.

In Ergebnislisten scheint er ganz vorne auf,

so auch beim Höhenstraßenlauf.

Hat er a Freundin, oder kane?

mir kommt vor, er is allane.

I muaß sogn, i hätt a Freud,

net nur i, a andre Leut,

tät er am Start geh'n, beim WV-Cup heuer,  
der ULC, er hätt a Eisen mehr im Feuer.

Nicht zu vergessen,

für Läufer wichtig sind auch Dressen.

aber es g'hörn auch dazua,

a poar schnelle Läufer schua.

Der Gerhard ist, wie ich ihn kenn,

ein riesengroßer NIKE-Fan,

denn net nur der Berger und der Schumi,

nein, auch ein Läufer braucht auf Pfiäß

an schnellen Gummi.

## Plädoyer für die „Alten“

von *Eichinger G.*

Biologisch, so habe ich gelesen, beginnt der Mensch ab dem 30. Lebensjahr zu altern.

Mit dreißig gehört ein Spitzensportler, speziell wo Schnellkraft gefragt ist, bereits zu den Alten, um nicht zu sagen zu den Grufti's.

Der muskuläre Alterungsprozess setzt ein. Mit Bewegung und vernünftigem Sport kann dieser etwas verzögert werden.

In der Leichtathletik (Volkslauf, Marathon) ist man mit 30 in der Altersklasse I.

Dies sind Fakten die nicht wegzudiskutieren sind.

Nun zu meinen subjektiven Feststellungen:

Es gibt drei große Gruppen von Sportlern :

a.)

Die „Beneidenswerten“ die in Kinder bzw. Jugendjahren den Sport entdecken und mit Talent und Ehrgeiz den Weg zum Spitzensport finden.

Ob sie, dort angekommen auch ihr angestrebtes Ziel zur Spitze (ev.zur Weltspitze) zu gehören erreichen, wird in den wenigsten Fällen Wirklichkeit.

Ohne das Ziel erreicht zu haben wird nach Jahren der Entbehrung frustriert das Handtuch geworfen.

- „Sport ade“ !

b.)

Die Gruppe jener, die ebenfalls in der Jugend zum Sport finden, sich auch über kleine regionale Erfolge freuen können und das womöglich bis ins hohe Alter, das sind nach meiner Ansicht die wirklich Beneidenswerten.

Sie sind Werbeträger für die Volksgesundheit !

c.)

Jene Gruppe die der Berufsausbildung, Familie, Hausbau den Vorzug geben und erst mit dreißig den Sport, in unserem Fall das Laufen entdecken.

Jeder dieser „Athleten“ ist sich, so glaube ich bewußt, daß es für eine Olympia-Teilnahme, selbst bei intensivstem Training, nicht mehr reicht. Eines ist sicher, jeder dieser „Alten“ freut sich über den einen oder anderen Klassensieg oder eine gute Platzierung.

Vor kurzem sind zwei der Gruppen a.) und c.) zusammengetroffen. Ein ehemaliger Lehrzeitkollege und Radrennfahrer, sowie meine Wenigkeit. Obwohl er den Radsport sehr intensiv ausübte, zum Spitzenfahrer reichte es doch nicht, so stieg er verspätet ins Berufsleben ein. Ohne je sein Ziel erreicht zu haben, sagte er: - „Sport ade“. Sein Motto heute: Wozu noch quälen, es ist sowieso zu spät.

Mit einem mitleidigen Lächeln bemerkte er:

„Alle, die mit 40 Sport betreiben und dabei auf eine Stoppuhr sehen sind in der Midlife-Krise.

oder haben ein persönliches Problem - so seine Worte.

Sollte dies in manchen Fällen zutreffen, so denk ich mir, ist es immer noch besser, gesund, fit und mit Elan durch die Midlife-Krise, als mit Zigarette, Bier und Bauch dieselbige zu bekämpfen, jedenfalls kommt es der Allgemeinheit bei weitem billiger als diverse Rehabilitationstherapien nach derartigen Lebensexzessen.

Im Zuge einer berufsorientierten Vorsorgeuntersuchung saßen wir im Wartezimmer und hatten relativ viel Zeit zu plaudern. Obwohl er mit ziemlich schweren Geschützen aufuhr, tat er mir irgendwie leid. Für ihn gibt es nur Sinn, wenn man „wirklich vorne“ mitfighten kann.

Es stellt sich die Frage, - wann ist man vorne ?

Reicht es, - „vorne“ bei einem Volkslauf ?

Besser wäre natürlich „vorne“ bei einer Landesmeisterschaft oder gar Staatsmeisterschaft, doch wo befindet man sich als österr. Staatsmeister bei einer WM oder Olympiade, „vorne“ ? - oder vielleicht nur als Miläufer im geschlagenen Feld ?

„Wirklich vorne“ fightet nur eine handvoll.

Und die haben meine Bewunderung, wenn ich ihre Leistungen beim Boston- oder New York Marathon bzw. bei diversen Meetings vor dem Bildschirm neidlos zur Kenntnis nehme und auch zur Kenntnis nehme: „Auf gebaut kommt's an“ ! Wirklich zufrieden und Vorbild für alle sind nur Sportler, die sich auch über „kleine Erfolge“ freuen können. Vielleicht ist dies das Erfolgsrezept von Max Wenisch, das ihn auch so sympathisch macht.

Es bleibt jedem selbst überlassen, wo er bereits sein persönliches Erfolgserlebnis sieht. Erfolgserlebnisse braucht jeder, ob jung ob alt, egal wo er sie findet, in der Freizeit oder im Beruf. Nur SIE formen einen zufriedenen Menschen.

Im Rahmen dieser Vorsorgeuntersuchung ging es zum Abschluß zum Ergometerrad. Zufällig gleichzeitig mit dem ehemaligen Radrennfahrer. Ergometerrad neben Ergometerrad. Nach 10 min Radeln stand mein Puls auf 120, der vom Exsportler auf 160 Herzschläge pro Minute.

Seit 18 Jahren betreibt er keinen Sport mehr, es hat ja keinen Sinn, wenn man nicht „vorne“ mit dabei ist, mit dieser Einstellung hat er sein Ziel nie erreicht.

Ich glaube, ich bin am richtigen Weg zum Ziel, nämlich: So gesund und fit wie möglich älter zu werden, gute Figur bewahren, bei Gelegenheit (Volkslauf) seine Form kontrollieren und vielleicht einen um Jahre Jüngeren noch fordern zu können.

So long ! - *Eichinger*

**ULC - Horn Crosslauf  
08. Dez 96**

<b>Jugend</b>	<b>5,5 km</b>	<b>Herren</b>	<b>7,5 km</b>
1. Niederle Rafael	23:33	1. Riener Manfred	24:07
2. Reinthaler Stefan	24:24	2. Gutmann Gerhard	24:14
3. Niederle Sahra	25:49	3. Lachmayr Wolfgang	25:30
4. Niederle David	27:07	4. Schiffer Michael	26:21
5. Hauer Bernadette	27:14	5. Eidher Franz	26:27
		6. Neuwirth Gottfried	26:29
		7. Langthaler Franz	27:35
		8. Amsüß Alois	27:43
		9. Kuttner Emmerich	29:05
		10. Drlo Edi	30:06
		11. Eichinger Gerhard	30:07
		12. Werner Rolf	30:17
		13. Fraberger Franz	31:06
		14. Hörmann Franz	33:11
		15. Matouschek Andreas	35:28
		16. Pfriemer Franz	39:28
		17. Scheidl Gerald	39:29

<b>Damen</b>	<b>5,5 km</b>
1. Schmoll Andrea	23:22
2. Pfriemer Monika	27:53

*Sehr erfreulich die rege Teilnahme, bei extrem unfreundlichen äußeren Bedingungen.- Durch Nieselregen und Glätteis wurde dieser Lauf für alle Nicht-Spikesläufer zu einer Rutschpartie. Schnellster in der Herrenklasse ohne Nägel - Neuwirth Gottfried.*

**IT'S COOL MEN !**



**Beim nächsten Marathon nehm ich mit  
einen Rasierer mit**

Kommt ein Marathonläufer zum Psychiater.  
„Herr Doktor ich hab ein Problem: Bei jedem Ausdauerlauf, kurz bevor ich zu Hause bin, bekomme ich so einen Heißhunger und esse die Laufschuhe auf, nur die Einlagen, die laß ich jedesmal übrig.“

Drauf der Seelenspezialist: „Das ist schon sehr unangenehm, wo doch gerade die Einlagen das Beste sind.“

## NÖN - Berichte

## Alois Redl trotzte am Silvestertag der Kälte

**LAUFSPORT.**— Der Gebhartser Alois Redl (HSV Melk) belegte beim Kremser Silversterlauf den ausgezeichneten dritten Rang.

Die Hoffnung auf Spitzenzeiten wurde von Veranstalter Kurt Schmid bereits vor dem Start zum 16. Kremser Silversterlauf begraben. Zu schwierig waren die Bedingungen: Sechs Grad unter Null, der Boden war zwar von den Schneemassen befreit, aber unangenehm rutschig. Dennoch nahmen mehr als 160 Läufer diese Strapazen auf sich.

Umso größeren Wert hat auch die Siegerzeit, Hans Hopfner aus Regensburg benötigte für die zehn Kilometer 30:50 Minuten. Bei trockenem Boden hätte der deutsche Vize-Marathonmeister wohl um eine Mi-

nute schneller laufen können.

Hinter dem steirischen Olympiateilnehmer Werner Edler-Muhl kam der Gebhartser Alois Redl auf den dritten Rang. Mit diesem Ergebnis und der Zeit von 33:15 darf der Sieger von 1994 angesichts der Bedingungen zufrieden sein.

Nicht nur zahlenmäßig war der ULC Horn in der Kremser Altstadt stark vertreten. Manfred Riemer erreichte vor Wolfgang Lachmayr den hervorragenden vierten Rang. Riemer kam nur 19 Sekunden nach Redl ins Ziel.

Michael Schiffer und Alois Amsüß verpaßten einen Platz unter den Top ten nur um drei bzw. fünf Sekunden.

Frauensiegerin Ellen Förster vom ULC Linz konnte als eine der ganz wenigen ihre persönliche Bestzeit verbessern. Insgesamt erreichten 163 Läufer das Ziel.



Das Spitzentrio beim Start des Kremser Silversterlaufes: Sieger Hans Hopfner (Nummer 116), Zweiter Werner Edler-Muhr (104), Dritter Alois Redl (250) aus Gebharts bei Schrems.

### LAUFSPORT

#### Kremser Silversterlauf

**Die besten Zehn.** 1. Hans Hopfner (Regensburg, 30:50 Minuten), 2. Werner Edler-Muhr (Leibnitz, 31:29), 3. Alois Redl (HSV Melk, 33:15), 4. Manfred Riemer (ULC Horn, 33:34), 5. Wolfgang Lachmayr (ULC Horn, 35:06), 6. Andreas Dietl (Außerkaisten, 35:22), 7. Herbert Unger (HSV Melk, 35:42), 8. Ronald Eischer (Krems, 36:24), 9. Andreas Zechmeister (ULC Horn, 36:27), 10. Markus Redl (ULV Krems, 36:33).

**Die Waldviertler.** 11. Michael Schiffer (ULC Horn, 36:36), 12. Alois Amsüß (ULC Horn, 36:38), 19. Emmerich Kuttner (ULC Horn, 37:42), 41. Manfred Böhm (Union Waidhofen, 39:32), 52. Gerhard Eichinger (ULC Horn, 40:29), 53. Günter Gradner (Horn, 40:44), 67. Markus Schöpf (Union Zwettl, 42:32), 73. Gunther Henning (Spartak Japons, 43:08), 74. Jürgen Waidbacher (ULC Horn, 43:12/Sieger Schüller männlich), 92. Andrea Schmoll (ULC Horn, 44:23), 99. Manuel Kössner (Litschau, 45:10), 102. Erich Klopff (SC Zwickl Zwettl, 45:30), 116. Robert Kessel (Drosendorf, 47:05).

## Nach Meistertitel war Krampuslauf der Saisonabschluss für Alois Redl

**LEICHTATHLETIK.**— Zum Saisonabschluss lief Alois Redl noch einmal aufs Stockerl.

Beim Krampuslauf über 8,4 Kilometer in Purgstall nahmen am Hauptlauf 113 Läufer teil. Den Tagessieg holte sich der

Ungar Adam Temesy vor dem Oberösterreicher Niklas Kröhn. Mit 14 Sekunden Rückstand kam der Gebhartser Alois Redl als Dritter ins Ziel.

Auf den Plätzen sieben und acht landeten die beiden ULC Horn-Läufer Gerhard Gutmann und Manfred Riemer.

Nach der langen Saison war

Redl mit dem dritten Rang vollkommen zufrieden, da er heuer schon über 6500 Kilometer in den Beinen hat. Der Lohn dafür waren zwei österreichische und vier niederösterreichische Meistertitel sowie viele Plazierungen unter den Top drei bei Meisterschaften, Stadt- und Volksläufen.

### 2 Waldviertler holten LM-Titel

**CROSSLAUF.**— Der Gebhartser Alois Redl, Manfred Riemer aus Thaur, der heuer ebenfalls für den HSV Melk läuft, und der Melker Marcus Zierlich gewannen den Mannschafts-Landesmeistertitel auf der kurzen Strecke über vier Kilometer.

Den Sieg in der Einzelwertung holte sich Milan Evor aus Waidhofen/Ybbs. Alois Redl, der seit zwei Wochen mit einer Wadenverletzung zu kämpfen hat und dadurch auf die kurze Strecke auswich, wurde Vierter. Ausgezeichneter Sechster wurde Manfred Riemer.

## Silvesterlauf in Natterbach

*Eidher Franz*

Natterbach: Ein netter mittelgroßer Ort (ca. 2000 Einwohner) im Hausruckviertel zwischen Wels und Braunau. Der ganze Ort steht schon Tage vorher im Zeichen „ihres“ Laufes. Manche der Stars aus Kenya sind schon fünf Tage vor Silvester vor Ort. Max Wenisch erst seit 30. Auf der Bühne ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, auf der überdachten Ehrentribüne jede Menge Prominenz, Radio Oberösterreich überträgt direkt. Die Laufrunde (1265 m) mit je zwei leichten Anstiegen und Abwärtspassagen war durchwegs schneefrei (Salz) und feucht, die Stimmung hervorragend. Die läuferische Dichte in OÖ ist beachtlich, wie die Ergebnisse der ULC-Vertreter zeigen:

Die Niederles belegten in ihren Altersklassen die Ränge 6, 7 und 13. Ich kam im Männerlauf über den 17. Platz in 26:16,5 (4. in der M35) nicht hinaus. Sieger wurde in dieser Klasse Max Springer in 24:08. Im Elitelauflauf gab Karsten Eich der derzeit wohl beste Straßenläufer Europas (Europarekord im Halbmarathon) eine Kostprobe seines Könnens. Der einzige von acht Kenyanern, der ihm zu folgen versuchte gab nach drei von sechs Runden entnervt auf und so siegte er überlegen in 21:35 vor dem Slovenen Romeo Zivko (21:56) und dem deutschen Marathonläufer Stefan Freigang. Bester Kenyaner wurde Phillipp Kibitok (22:04). Nur achter der beste 3000m Hindernisläufer von 1996 Kosgei in 22:08. Eine Sekunde schneller und somit bester Österreicher wurde unsere größte Nachwuchshoffnung Günther Weidlinger. Um die Ehre des zweitbesten Österreichers duellierten Eugen Sorg 23:05 und Max Wenisch 23:08.

Auch bei den Damen gab es durch Kathrin Wessel 16:31 (5060 m) einen deutschen Sieg. Sie rettete eine Sekunde auf Andrea Suldesova (CZ) und eine weitere auf Eva Doczio (H). Die dreifache kenyanische Siegerin Sally Barsosio wurde diesmal mit einer halben Minute Rückstand 4.

Beste Österreicherin wurde Haderer in 18:06.

Rennschnitt:

21,13 km/h	Eich Karsten
19,67 km/h	Wenisch Max
18,85 km/h	Springer Max
17,33 km/h	Eidher Franz

### Cricket - Lauf                      26.01.1997

<b>3.950 m :</b>	1. M. Buchleitner	12:05
	2. Sandbichler	12:48
	3. Manfred Riener	13:08
<b>9.350 m :</b>	1. Jürgen Plechinger	
	2. Manfred Gigl	
	8. Gerhard Guttmann	33:46
	10. Franz Eidher	34:34
	12. Michael Schiffer	



Laufe flüchtig  
ohne  
MULLEN und KNULLEN !



Kennst Du jemanden, der Mitglied beim ULC-Horn werden will ?

Beitrittserklärung bitte ausschneiden und an die Redaktion faxen oder senden.



**UNION -  
LEICHTATHLETIK  
CLUB - HORN**



### Beitrittserklärung

**Vorname:** ..... **Geb. Datum:** .....

**Zuname:** ..... **Beruf:** .....

**Adresse:** .....

**Tel.:** .....

Bitte ankreuzen !

Hobbyläufer

Wettkampfläufer

Unterstützendes Mitglied

Horn am, ..... **Unterschrift:** .....



Wir fördern den Sport



**Sparkasse**



**Horn-Ravelsbach-Kirchberg AG**

