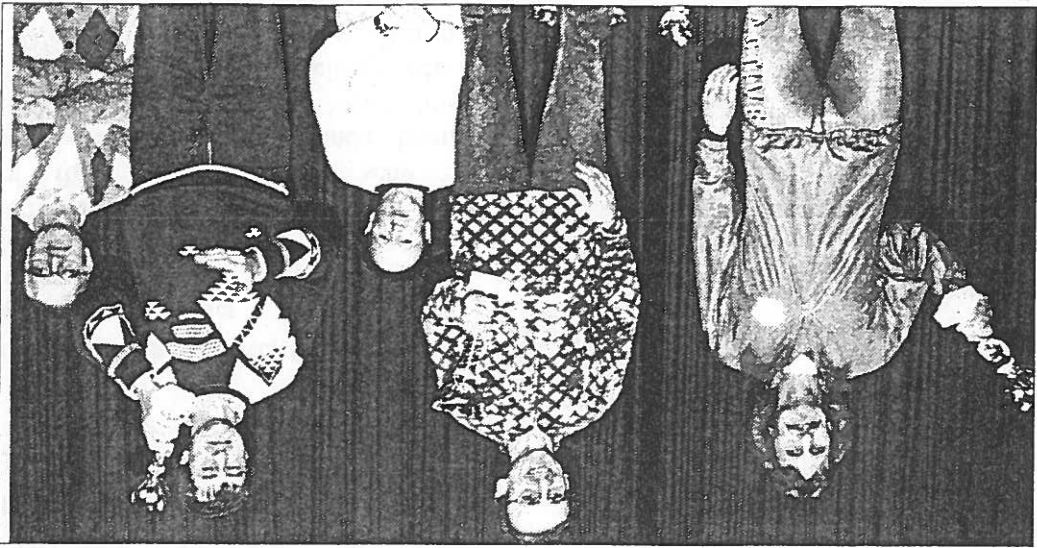


ULC Horn-Obmann Franz Eidher (mitte) erreichte beim Stadtlaufr in Groß Siegharts den vierten Rang, in der Klasse M 40 reichte seine Zeit von 22:18 min für das oberste Treppchen. Zweiter hinter Eidher: Emmerich Kuttner.



Der ULC-Horn hat die Klasse der über 40-jährigen Männer voll im Griff, und das nicht nur wie hier im Bild in Gr.Siegharts durch Franz Eidher und Emmerich Kuttner, sondern auch beim österr. Volkslaufcup und beim 50. Wr.Höhenstrassenlauf. - Näheres im Blattinnern!

## Die M40 voll im Griff



# ON LINE

Eidher Franz

Obmann



Im Rückblick auf eine ereignisreiche Herbstsaison fallen mir spontan folgende Fakten ein: Andi Zechmeister organisierte einen toll besetzten Gendarmere-Crosslauf in Gr.Siegharts. Gottfried Neuwrith legte eine beeindruckende Herbstsaison hin. Trotz geringem Trainingsaufwand bleibt Ronald Smetacek unser stärkster Mann. Ein gigantischer Wachau (Halb)Marathon. Die Schiffer's auf dem Schneeberg, Kutner beim Chicago-Marathon und Zechmeister in Graz. Gleich dreizehn Horner beim 50.Wr.Höhenstraßenlauf, drei davon unter den „top-ten“. Ein stimmungsvolles ÖLV-Cup-Finale im traumhaften Ferndorf Panomia bei Aperlou. Einen perfekt organisierten, kräfteraubenden, stimmungsvollen 27. Wolfgangseelauf. Der Stadtlauflauf in Gr.Siegharts wurde zur erweiterten Vereinsmeisterschaft.

Aber schon richtet sich mein Blick wieder nach vorne, denn es beginnen bereits die Vorbereitungen auf die nächste Saison. Das Wintertraining soll heuer nicht nur durch unseren Adventcrosslauf und die Silberläufe aufgelockert werden, sondern besonders durch die von Rolf Werner und Gerhard Eichinger veranstalteten Waldviertler Crosslaufserie, die sechs Läufe umfaßt. Viele von uns können dann bestens gerüstet die NO-Crossmeisterschaft bestreiten Und es kann auch die Basis für eine erfolgreiche Teilnahme am Vienna City Marathon und am 10. Waldviertler Läufercup 99, der wieder einige Verbesserungen bringen wird gelegt werden.

Euer Franz

**P.S.** Glück im Unglück hatte unser Chefredakteur Gerhard Eichinger. Bei der psychiatrischen Behandlung eines verhaltensgestörten Pferdes (Gerhard ist der Pferdeflüsterer des Waldviertels) schlug es unvermittelt aus und traf Gerhard im Gesicht. Dabei fügte es ihm eine schwere Gehirnerschütterung, eine Ripbquetschwunde beim linken Auge, sowie einen Schädel - und Nasenbeinbruch zu. Letzteren renkte er sich gleich selbst wieder fachgerecht ein. Die übrigen Verletzungen wurden in den Krankenhäusern Waldhofen und Horn behandelt. Sollte diese Ausgabe besonders gelungen sein, ist das nicht auf den Hufschlag des irren Pferdes, sondern auf dem größeren Zeitaufwand während des

Herausgeber:

Layout:

Text:

Copy:

Anlage:

Redaktion:

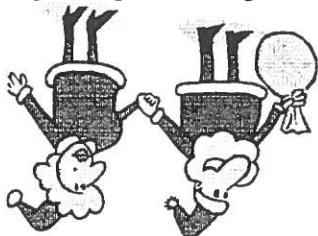
ULC-Horn  
Eichinger Gerhard  
Eidher Franz, Eichinger Gerhard  
Franz Hörmann, Michael Schiffer  
Spartakasse Horn  
80 Stk  
Eichinger G. 3841 Windigsteig  
Waldweg 2  
Tel.: 02849/2621 od. 02983/2307 377  
Fax: 02983/2307 317

## IMPRESSUM

mit Crosslaufsiegererholung  
sowie Cash - Verteilung  
6. Dezember 16:00 Uhr  
in Knell's Schenke - Mold  
Bitte Kekes mitnehmen!



# Weihnachtsfeier



Sauna

Damen ca. 5,5 km, Herren ca. 7,5 km  
anschließend Möglichkeit zum Besuch des Hallenbades oder

ADVENTCROSSLAUF  
durch's Tattal  
START: 11:00 Uhr  
Treffpunkt: Kaserne Horn

SONNTAG 6. DEZEMBER  
ULC - HORN

Bei den Eidher's im Stüberl  
um 19:00 Uhr  
schau vorbei, wir freuen uns!

## ! in WEITERSFELD

Nächstes Läufer-Treffen am 12. Feber 1999

## WICHTIG!

ULC-HORN-Message:

## Der älteste Straßenlauf Europas

# 50. Wiener Höhenstraßenlauf

29. Zum 50. Mal fiel am 10. Oktober, Punkt 14:00 Uhr, auf dem Leopoldsdberg der Startschuß zum nachweislich ältesten Straßenlauf Europas. 15 abwechslungsreiche Bergauf- und Bergabkilometer stellten sowohl für die Spitze (Streckenrekord: 43:12 von Roman Kejzar aus Slowenien im Jahr 1996) als auch für die HobbyläuferInnen eine echte Herausforderung dar.

Am Start beim Jubiläumslauf waren einige Laufgrößen vergangener Jahre zu sehen, wie Dr. Helmut Richter, Dr. Walter Lang, und Hannes Gruber als Zuseher, sowie Gottfried Neuwirth (ULC-Horn) der aktiv mit dabei war.

Neben Lokalmatador und Voryahrszweiter Wilhelm Innerhofer war auch der Voryahrsweite Ronald Smetacek (ULC-Horn) wieder mit von der Partie. Konkurrenz für die beiden gab es genug. (Martin Buchleitner, Thomas Teufel, sowie Norbert Busi). Es versprach auf jeden Fall ein interessantes Rennen zu werden, was den Gesamtstieg betraf, als auch ULC-Horn intern. Hatte sich doch in der letzten Zeit eine gesunde Rivalität zwischen Smetacek, Eidher und Neuwirth entwickelt, siehe Gendarmenlauf in Gr. Siegharts, Lunn am See und Langenlois.

Der ULC-Horn hatte auf diesem „Pflaster“ in den vergangenen Jahren immer eine nicht unbedeutende Rolle gespielt, sei es in der Mannschaftswertung, die einige Male gewonnen wurde, oder aber auch was die vorersten Ränge betraf.

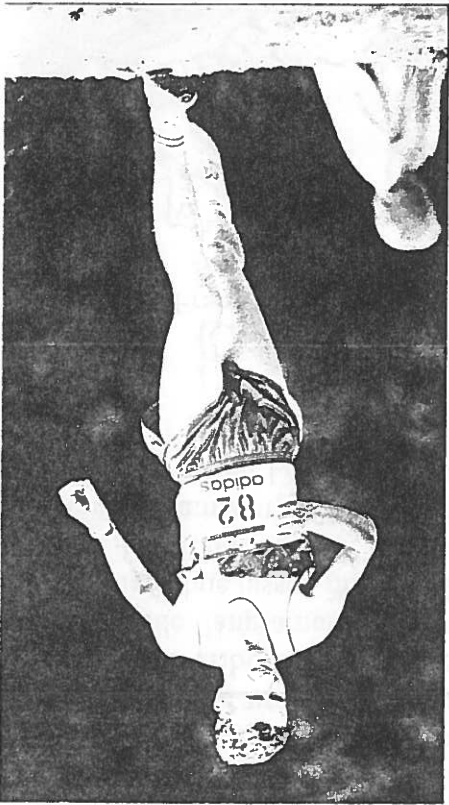
(Neuwirth 3x Zweiter, Smetacek 2x Zweiter)

Der Rennverlauf: Gleich vom Start weg konnte sich eine 6 Mann starke Spitzengruppe absetzen, unter ihnen auch Romy Smetacek. Nach einem Kilometer gelang es Innerhofer und Buchleitner sich von dieser Gruppe zu lösen. Die 4 Mann Verfolgergruppe bestand nun aus Teufel, Pogac, Busi und Smetacek, der jedoch zwischen km 4 und 5 in weiser Voraussicht das Tempo etwas zurücknahm, es war nicht der Tag des ULC-Horns. Zwischen km 5 und 10 kostete es mich einige Überwindung nicht aufzugeben, doch die Gewöhnheit, ein schlechtes Rennen ist immer noch ein gutes Training, ließ mich weiterkämpfen, so Romy. An den vorersten Plätzen 1-6 gab es am Ende durchwegs Einzelkämpfer mit jeweils 30 sec Abständen. Der überlegene Sieger hieß, wie schon im Vorjahr, auch heuer wieder Wilhelm Innerhofer (SV Marswiese / 45:06,3). Auf Platz zwei der stark gelaufene und sichtlich zufriedene Martin Buchleitner (Laufunion Schumann / 46:29,6). Dritter wurde Thomas Teufel (LCA Umdasch Amstetten / 47:33,4).

Ronald Smetacek wurde Sechster und somit schnellster ULC-Horn, nur 39 sec dahinter Franz Eidher, der Achter wurde und somit, im Gegensatz zu Langenlois, Gottfried Neuwirth (9. Platz) um 7 Sekunden knapp hinter sich hiel. Der ULC-Horn brachte somit 3 Läufer unter die „TOP TEN“ des 50. Wiener Höhenstraßenlaufes bei dem 539 LäuferInnen das Ziel erreichten.

## Mit dabei noch 10 weitere ULC-Horner

6.	Ronald Smetacek	48:57	1. Platz M40
8.	Franz Eidher	49:36	2. Platz M35
9.	Gottfried Neuwirth	49:43	3. Platz M50
33.	Christian Trollmann	53:48	5. Platz W45
41.	Ewald Frank	55:01	
81.	Gerhard Eichinger	58:12	
83.	Anton Pointner	58:23	
188.	Franz Pfitzner	1:03:51	
203.	Stefan Reinhaller	1:04:39	
204.	Günther Spitaler	1:04:40	
314.	Anton Wagner	1:09:01	
315.	Gerald Scheidl	1:09:03	
454.	Monika Pfitzner	1:17:01	



AUF DER HÖHE: Höhenstraßenlauf-Sieger Wilhelm INNERHOFER.

# Franz Hörmann ein

## „STEEEL TOWN MAN“

### Vom Motorradbreak zum Läufer und Triathleten

Der Saisonhöhepunkt des Gendarms aus Burgerwiesen sollte der „Steel Town Triathlon“ am 02.08.98 in Linz am Pichlinger See werden. Sein oberstes Ziel bei diesem Ultrabewerb (3,8 km Schwimmen / 180 km Radfahren / 42,2 km Laufen) war: Durchkommen und wenn möglich nicht als Letzter das Ziel erreichen, was ihm auch ganz souverän gelang. Er landete im Mittelfeld.

#### Franz berichtet:

**Vorbereitung:** Lauftraining wie bei einem Marathon. Wien Marathon als Ausdauertraining in 3 Std. 32 Min. Im Juni 2-3 Wochen verletzungsbedingt Pause, lediglich leichtes Radtraining. Beginn des Radtrainings im Mai, sowie einmal wöchentlich 2-3 km Schwimmtaining. Insgesamt brachte ich es auf ca. 45 Schwimmen, etwa 1050 km Laufen und 1000 km Radfahren. Es war nicht allzuviel, aber es sollte reichen.

**Wettkampf:** Start um 7:00 Uhr

Schwimmen im Pichlinger See (23°C sind angenehm).

Ich beginne im letzten Drittel um von der Masse nicht überschommen zu werden. Dort kann ich auch meine Platzierung halten. Mit der Zeit von 1 Std. 23 Minuten über die Schwimmdistanz bin ich zufrieden.

Beim Wechsel lasse ich mir Zeit.

**Radfahren:** 3 Runden zu je 60 km (tatsächlich waren es 183 km) bei ca. 30°-35°C im Schatten sind kein Honigleckern. Wichtig ist viel zu trinken (6-9 Liter), sowie bereits beim Radfahren wieder Energie für's Laufen zuführen. Einige der Teilnehmer scheinen dies jedoch vergessen zu haben und sind bereits K.O. Die Radstrecke mit 400 Höhenmetern pro Runde kann man als hügelig bezeichnen. Nach der halben Radstrecke kommt leichter Südostwind auf.

Nach 6,5 Stunden auf dem Rad (28,0 km/h Schnitt) komme ich zum letzten Wechsel. Ich nehme mir Zeit, die Füße mit Blasenpflaster zu versehen und ziehe die Laufdress an.

**Laufen:** Mehr als 2 Drittel der Strecke sind direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt. Bei km 2 überhole ich die ersten „Fußgeher“, Labestellen gibt es alle 3 km. Ich wünsche mir es gäbe mehr. Ich kann mir nun vorstellen, wie es auf Hawaii zugeht. Die Zahl jener, die der Hitze oder dem zu hohen Tempo auf der Radstrecke Tribut zollen wird immer größer. Ich merke, daß mein Tempo zu schnell ist um durchzukommen und werde langsamer (6 min/km - ein Schnecken-tempo) Wadenkrämpfe, sowie ein Ziehen an der Achillessehne lassen mich noch langsamer werden, obwohl ich mich sonst noch ganz gut fühle. Nach 4,5 Stunden für die 42,2 km lange Laufstrecke erreiche ich nun froh und zufriedenen das Ziel. Meine Gesamtzeit von 12 Stunden 34 Minuten reicht für eine Platzierung im Mittelfeld. Insgesamt waren 120 Teilnehmer am Start beim „STEEEL TOWN MAN“ in Linz.

Sportliche Grüße

(Franz Hörmann)



# PRESSESPiegel

## Kurzausflug zum Marathon

**LAUFSPORT (rs).**- Die Läufer des ULC Horn vertuchten wieder gute Erfolge. So machten eine Woche nach ihrem ersten Hochzeitsstag die 750 m Jasmin Perak und Daniela Niederle jeweils den dritten Rang. In der Klasse S II über 1000 m schaffte Stefan Reinhäler mit 3:32 Platz 2, Raphael Niederle mit 3:42 und kam in der M 40 auf Rang 2. Christian Wagerer lief als 53. in 40:18 durchs Ziel.

Bei dem Hauptlauf über 9,7 km war eine knapp 2 km lange Runde mit einer langgezogenen Steigung fünfmal zu bewältigen.

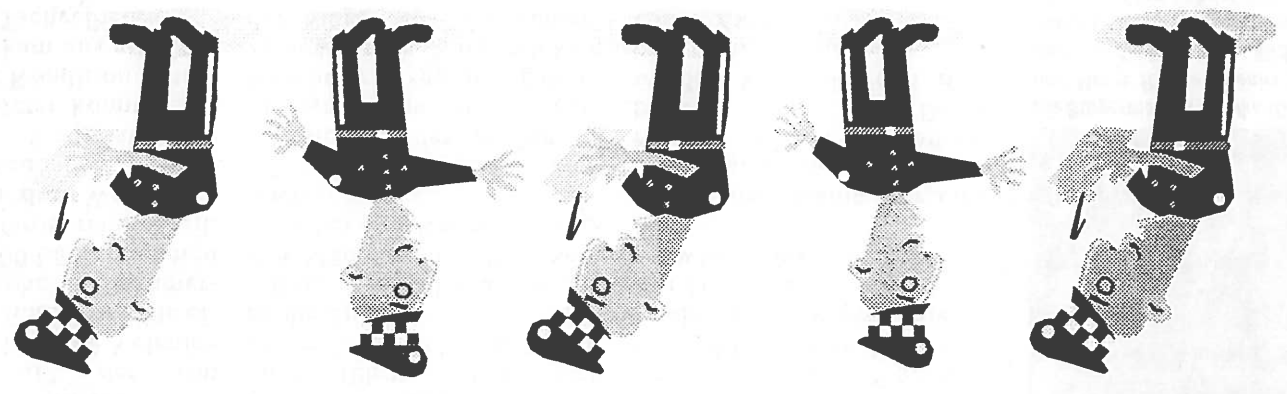
Es siegte Martin Buchleitner von Union Mödling überlegen in 31:43. Franz Eider wurde in 43:14 Gesamtschlichter und kam in der M 40 auf Rang 2. Christian Wagerer lief als 53. in 40:18 durchs Ziel.

## Alle Topläufer dabei

Redl siegte beim Gendarmrie-Lauf

**LAUFSPORT.**- Der Gendarmriesportverein ein NO-Sektion Waidhofen/Thaya veranstaltete am 26. 8. den 1. Gendarmrie Crosslauf. Dieser Lauf war der dritte von vier Crossläufen, die zum NO Gendarmriegepländlauf zählen. Trotz des Mittwoch-Termins gelang es dem Veranstalter neben den Gendarmriesportern auch bei nahe die gesamten Top-Läufer des Waldviertels an den Start zu bringen und somit der Veranstaltung einen hohen Stellenwert zu geben.

81 Athleten starteten um 11 Uhr bei optimalen äußeren Verhältnissen beim 5,6 km langen Crosslauf. Der für den



HSV Melk laufende Alois Gaste KI M40. In dieser belegte Franz Eider den 1. und Emrich Kuttner den 3. Platz. Der ULC Horn war an diesem Lauf mit 11 Teilnehmern und siegte nach 17,28 Minuten mit einem Vorsprung von 13 Sekunden auf seinen Vereinskollegen Manfred Riener. Ein Dreifach-Sieg des HSV Melk wurde durch den Triathleten Alex Frühwirth verhindert. Trotz des Mittwoch-Termins gelang es dem Veranstalter neben den Gendarmriesportern auch bei nahe die gesamten Top-Läufer des Waldviertels an den Start zu bringen und somit der Veranstaltung einen hohen Stellenwert zu geben.

81 Athleten starteten um 11 Uhr bei optimalen äußeren Verhältnissen beim 5,6 km langen Crosslauf. Der für den

**Gesamtergebnis:**  
 1. Alois Redl (HSV Melk), 17,28. 2. Manfred Riener (HSV Melk), 17,41. 3. Alex Frühwirth (URC Sparkasse Langerlois), 18,04. 4. Gerhard Gutmann (HSV Melk), 18,10. 5. Ronald Smetacek (ULC Horn), 18,16. 6. Gottfried Neuwirth (ULC Horn), 18,42. 7. Herbert Köberl (GP Hain Horn), 18,42. 7. Herbert Köberl (GP Hain Horn), 18,42. 8. Alexander Vince, 18,59 (feld), 18,44. 8. Alexander Vince, 18,59 (feld), 18,44. 9. Franz Eider (ULC Horn), 19,10. 10. Walter Rappersberger (GP Mitterarnsdorf), 19,14. 11. Andreas Zechmeister (GUF Weikertschlag), 19,24. 12. Michael Schillfer (ULC Horn), 19,28. 15. Emmert Kuttner (ULC Horn), 20,05. 17. Rolf Werder (ULC Horn), 20,13. 22. Joachim Mödner (ULC Horn), 21,04. 24. Rudolf Cemylag (ULC Horn), 21,04. 29. Franz Hörmann (GP Pulkau), 22,05. 35. Friedrich Hirschböck (GFLautschop), 41. Hermann Irschik (Schönfeld/Wild), 24,46. 52. Gottfried Fuchs (Greko Oberthurnau), 26,25. 55. Andreas Ackerl (GUP Drosendorf), 26,43. 56. Jasmin Perack (ULC Horn), 32,05. 76. Gertrude Eider (ULC Horn), 38,07.

**Gaste Schüler, Strecke ca. 2,5 km:** 1. Stefan Reinhäler, ULC Horn, 2. Destree Perak, ULC Horn, 3. Tanja Wentseis, Großsiegharts.

Erster Groß Sieghartse Gendarmrie Crosslauf

**Ein schwerer Sturz RADSPORT.**- Der Radmarathon in Kautzen wurde von einem schweren Unfall überschattet. Wilhelm Marek aus Großpertholz erlitt bei einem Unfall schwere Rückenverletzungen.

110 Teilnehmer nahmen den Marathon in Angriff, ein Rundkurs über 25 km mublie viertmal bzw. zweimal im Hobbybewerb bewältigt werden. In der Hobbywertung über 50 km gab es einen Homer Erfolg, Hannes Plach (ULC Horn) stieg mit der Zeit von 1 Stunde und 17 Minuten. Martin Zahrl belegte den fünften Rang.

# Chance auf Stockerplatz!

# Das neues Läuferduo siegte

**LÄUFEN.** Beim Hauptlauf in Traismauer am Samstag kamen 84 Teilnehmer ins Ziel, wobei der Höhenreiter Alois Redl seinen Vorjahresstief erfolgreich verteidigen konnte. Nach seinem überlegenen Sieg in der Vorwoche in Gmünd, lief Redl auch diesmal vor allem ein Rennen gegen die Uhr und war mit einer Zeit von 32:33 Minuten für die rund zehn Kilometer lange Strecke um 16 Sekunden schneller als im Vorjahr.

Ebenfalls erfolgreich verteidigen konnten es mit einem solchen Rang bei Halbzeit vor und beendete es mit einem starken Finish in 1:18:24 auf dem fünften Gesamttrang. Dies bedeutete den Sieg in der M40 und festigte seine Chance auf einen Stockerplatz beim diesjährigen österreichischen Volkslaufcup.

Chancen auf einen solchen Rang bei Halbzeit vor und beendete es mit einem starken Finish in 1:18:24 auf dem fünften Gesamttrang. Dies bedeutete den Sieg in der M40 und festigte seine Chance auf einen Stockerplatz beim diesjährigen österreichischen Volkslaufcup.

Chancen auf einen solchen Rang bei Halbzeit vor und beendete es mit einem starken Finish in 1:18:24 auf dem fünften Gesamttrang. Dies bedeutete den Sieg in der M40 und festigte seine Chance auf einen Stockerplatz beim diesjährigen österreichischen Volkslaufcup.



Die Bürgermeisterin Opalka (Gmünd) und Marek (Leske Velenice) überreichen die Pokale im Bild links.

# Ein schneller Lehrer

Franz Eidher verteidigte den NÖ-Titel in Langenlois

**LÄUFSPORT.** 220 Läufer begaben sich am Fuß des Grimming auf die schwere (190 Höhenmeter), aber landschaftlich wunderschöne 21,1 km lange Strecke beim Irdinger Halbmarathon.

Als klarer Sieger ging der Kanitner Anton Bernhard hervor, der dem bei Halbzeit noch gleichauf liegendem Ungarn Miklos Zatyko auf dem zweiten, schwierigerem Abschnitt keine Chance ließ, und mit 1:13:29 gegenüber 1:15:04 das Rennen für sich entschied.

ULC Horn-Mann Franz Eidher, derzeit im Aufbau für die wichtigen Herbstrennen, lief ein gleichmäßiges Rennen, kämpfte sich vom 11. Rang bei Halbzeit vor und beendete es mit einem starken Finish in 1:18:24 auf dem fünften Gesamttrang. Dies bedeutete den Sieg in der M40 und festigte seine Chance auf einen Stockerplatz beim diesjährigen österreichischen Volkslaufcup.

Chancen auf einen solchen Rang bei Halbzeit vor und beendete es mit einem starken Finish in 1:18:24 auf dem fünften Gesamttrang. Dies bedeutete den Sieg in der M40 und festigte seine Chance auf einen Stockerplatz beim diesjährigen österreichischen Volkslaufcup.

# Smetacek an zweiter Stelle

Bei der kleinen „2-Städte-Lauf“, die über fünf Kilometer führte, setzten sich

**LÄUFSPORT.** Der 7. Grenzüberschreitende „2-Städte-Lauf“, der von Gmünd nach Ceske Velenice und zurück führte, brachte eine recht hohe Teilnehmerzahl. Fast 100 Läufer nahmen an diesem Großereignis teil, bei dem in drei Wertungen gelaufen wurde.

Bei der Stadtplatzrunde über 710 Meter konnten die Kinder ihre Kondition testen. Der Sieger kam aus mit 2 Sekunden zu bewältigen. Natürlich kam

Bei der kleinen „2-Städte-Lauf“, die über fünf Kilometer führte, setzten sich landete Ronald Smetacek vom ULC Horn an der ausgezeichneten zweiten Stelle. Der Dritte kam mit Jan Bohdal wieder aus dem Nachbarland.

Schnellste Dame war eine Lokalmatadorin. Alexandra Kreindl gewann im Damenbewerb. Zweite und Dritte wurden Veronika und Barbara Baumgartner von der

**LÄUFSPORT.** Franz Eidher vom ULC Horn verteidigte beim Langenloiser Stadtlauftitel eines Lehrers.

Der Langenloiser Stadtlauftitel verteidigte beim Langenloiser Stadtlauftitel eines Lehrers.

Der Langenloiser Stadtlauftitel verteidigte beim Langenloiser Stadtlauftitel eines Lehrers.

**LÄUFSPORT.** Der 7. Grenzüberschreitende „2-Städte-Lauf“, der von Gmünd nach Ceske Velenice und zurück führte, brachte eine recht hohe Teilnehmerzahl. Fast 100 Läufer nahmen an diesem Großereignis teil, bei dem in drei Wertungen gelaufen wurde.

Bei der Stadtplatzrunde über 710 Meter konnten die Kinder ihre Kondition testen. Der Sieger kam aus mit 2 Sekunden zu bewältigen. Natürlich kam

**LÄUFSPORT.** Der 7. Grenzüberschreitende „2-Städte-Lauf“, der von Gmünd nach Ceske Velenice und zurück führte, brachte eine recht hohe Teilnehmerzahl. Fast 100 Läufer nahmen an diesem Großereignis teil, bei dem in drei Wertungen gelaufen wurde.

Bei der Stadtplatzrunde über 710 Meter konnten die Kinder ihre Kondition testen. Der Sieger kam aus mit 2 Sekunden zu bewältigen. Natürlich kam

# Rekordzeit für Eidher

Gute Leistungen der ULC-Läufer beim Wachamarathon

chischen Rekord in 1:02:58 (alter Rekord: 1:04:06). Zu dieser Leistung trieben den Mödlinger die beiden Ungarn Holba und Baskai, die im Ziel nur vier beziehungsweise acht Sekunden zurücklagen.  
Dahinter vier weitere Ungarn vor einer Österreichergruppe aus der Willi Wagner (SR VÖST) hervorsteht.  
Auch die ULC-Horn-Läufer zeigten gute Leistungen: Als 40. lief Franz Eidher in 1:13:35 neuen persönlichen Rekord. Michael Schiffer lief als 54. in 1:15:38 seinen besten Halbmarathon seit fahren und kam noch vor der phantastischen neuen österreichischen Rekordhalter Michael Buchleitner zum Sieg und zum Österreichs Olympiateilnehmer ideale Laufweiter verhalten punkt der Veranstaltung.  
Die schnelle Strecke und das war der Halbmarathon Höhepunkt der Veranstaltung.  
Mit ca. 1600 Startern und einem internationalen Spitzenfeld war der Halbmarathon Höhepunkt der Veranstaltung.  
Die schnelle Strecke und das war der Halbmarathon Höhepunkt der Veranstaltung.

**LAUFSPORT - Eine Lauferanstaltung der Wachamarathon von Spitz nach Krems, wo auch der ULC Horn dabei war.**

LAUFSPORT - Eine Wachamarathon am Start; unter ihnen Manfred Riener.

**LAUFSPORT - Scheinbar unglaubliche 3.300 Aktive waren beim Wachau-Marathon am Start; unter ihnen Manfred Riener.**

den. Rieners nächstes Ziel sind die Marathon-Staatsmeisterschaften in Graz in drei Wochen, wo er sein Marathon-Debüt liefern wird.



Manfred Riener lief seinem Schatten davon.

# 27,3 km rund um den See

Beim Wachauer Halbmarathon kam der Thaurer Manfred Riener als bester Waldviertler auf den 18. Gesamtplatz. Er verbesserte seine Beszeit um zwei Minuten auf 1:09.03. Sieger wurde Michael Buchleitner, der mit 1:02.57 einen neuen österreichischen Rekord aufstellte. Riener euphorisch: „Ich wollte 1:10 laufen. Das ist sogar besser als die Beszeit von Alois Redl.“ Auf Gerhard Hartmann fehlten ihm schließlich nur vier Sekunden.

Michael Buchleitner (re) gewann den Halbmarathon im Zuge des Wachau-Marathons in neuer Rekordzeit. Foto: Lechner



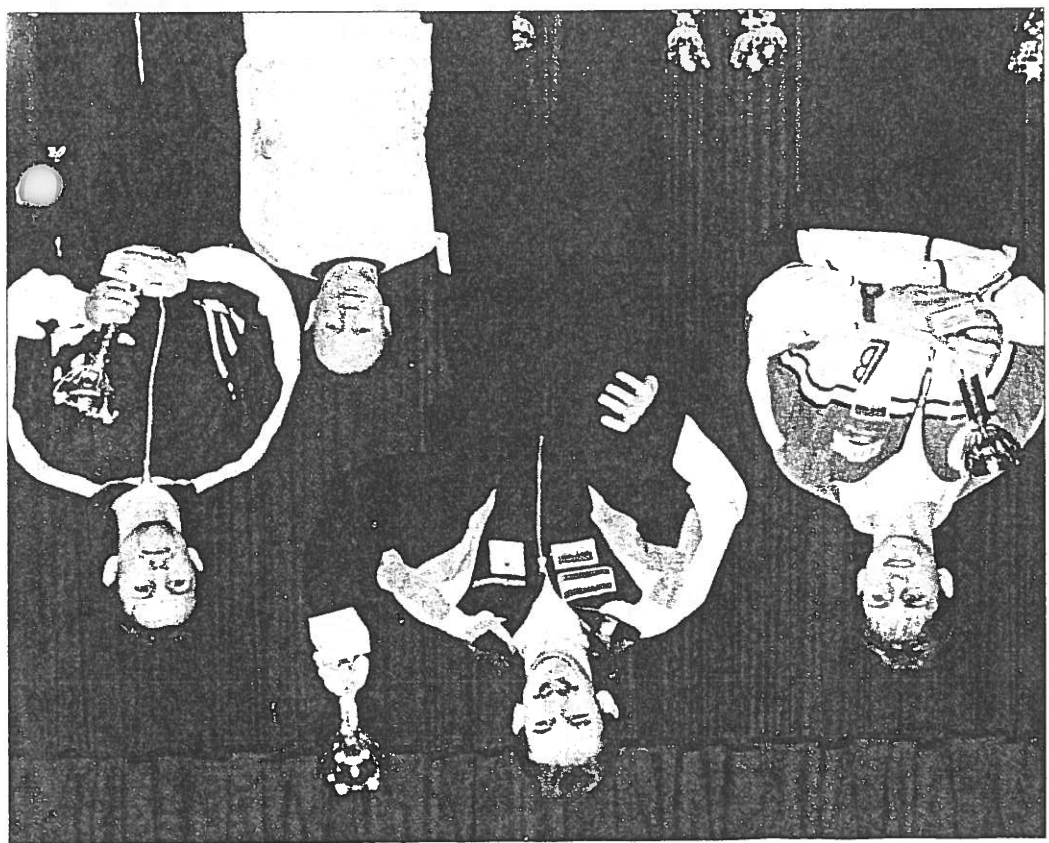
**LAUFSPORT -** Etwa 1600 Läufer aus 21 Nationen begaben sich heuer auf die wunderschönen, aber sehr anspruchsvollen 27,3 km um den Wolfgangsee. Diese Mischung aus Berg-, Straßen- und Geländelauf und die lange Distanz verlangen den Sportlern alles ab. Der

Sieg ging an Francis Mbiu aus Kenya (1:32:02) vor dem sensationell laufenden Tiroler Peter Wundam, der nach dem Sieg beim österr. Volkslauf-Cup eine tolle Laufsaison krönte (1:32:48). An dritter Stelle kam der Vorjahressieger Zoltan Bacsai/Ungarn (1:33:16). Bei den Damen

siegte die mehrfache österr. Berglaufmeisterin Gudrun Pflüger (1:47:21) vor Kenya und Ungarn. Für den ULC Horn erreichte Franz Eidher in 1:45:18 Rang 35, Michael Schiffer kam mit 1:48:27 ins Ziel. Andrea Schiffer belegte mit 2:16:23 Rang sieben in der W 40.

### 4. Stadtlauf Gr. Siegharts

- Gesamtwertung - Hauptlauf:** 1. Alois Redl (20:25 Min./HSV Meik), 2. Manfred Rieder (20:48/HSV Meik), 3. Ronald Smetacek (21:07/U LC Horn), 4. Franz Eiderher (22:18/U LC Horn), 5. Andreas Zechmeister (22:20/U LC Horn).  
**Allg. Klasse 1969-78, männlich:** 1. Alois Redl (20:25/HSV Meik), 2. Manfred Rieder (20:48/HSV Meik), 3. Ronald Smetacek (21:07/U LC Horn), 4. Franz Eiderher (22:18/U LC Horn), 5. Andreas Zechmeister (22:20/U LC Horn).  
**Junoren bis 1979, männlich:** 1. Stefan Reinthaler (26:47/U LC Horn), 2. Markus Gruber (29:54/Techn. HS Gr. Siegharts), 3. Felix Werle (29:54/SHS Waidhofen).  
**Junoren bis 1979, weiblich:** 1. Jasmin Peter (31:38/U LC Horn), 2. Eva-Maria Klein (34:46).  
**Hobbylauf, weiblich:** 1. Karin Hörmannsdorfer (10:25/U LC Horn), 2. Ingrid Reuberger (10:48/VS Schweiggers), 3. Desiree Perak (11:00/U LC Horn).  
**M60 bis 1938, männlich:** 1. Erich Meixner (27:48/Intersport Ruby), 2. Kurt Rotler (28:15/U LC Langenlois), 3. Leopold Hoid (28:32/U. Langenschlag).  
**M50 1939-48, männlich:** 1. Karl Schönmanger (23:59/HSV Meik), 2. Karl Schiböckler (25:56), 3. Friedrich Hirschböck (27:57/GSVNÖ), 4. Norbert Streicher (28:30).  
**M40/W40 1949-58, weiblich:** 1. Hana Pechackova (27:59/VS Tabor), 2. Monika Priemer (33:03/U LC Horn), 3. Inge Klein (34:00).  
**M40/W40 1949-58, männlich:** 1. Franz Eiderher (22:18/U LC Horn), 2. Emmerich Kuttner (23:43/U LC Horn), 3. Manfred Reuberger (24:33/US Schweiggers).  
**M30/W30 1959-68, weiblich:** 1. Regina Fion (29:24), 2. Sabine Neumann (30:04/U LC Spk Langenlois).  
**M30/W30 1959-68, männlich:** 1. Rolf Werner (22:41/U LC Horn), 2. Hermann Kreindl (23:37/LT Gmünd), 3. Werner Sommer (23:53/SC Zwickl Zwentl).  
**Hobbylauf, männlich:** 1. Jürgen Waidbacher (7:18), 2. Christian Kreindl (7:22), 3. Rainer Heinzl (7:27).  
**Junend 1982-84, männlich:** 1. Christoph Schager (7:32), 2. Vaclav Kucera (7:34), 3. Henzel (7:59).  
**Junend 1982-84, weiblich:** 1. Karin Hörmannsdorfer (9:52), 2. Tanja Wentzels (11:14).  
**Schüler II, 1985/86, männlich:** 1. Jan Marek (3:32/HOPT Datschitz), 2. Frantisek Stüblich (3:37/HP Datschitz), 3. Stefan Reinthaler (3:46/U LC Horn).  
**Schüler II, 1985/86, weiblich:** 1. Dana Eisterra (3:57), 2. Jasmine Lechner (4:07), 3. Carina Schauer (4:14).  
**Schüler I, 1987/88, weiblich:** 1. Rebecca Armsdorfer (3:52), 2. Jitka Chvatelova (4:07), 3. Jasmin Perak (4:11).  
**Schüler I, 1987/88, männlich:** 1. Gernot Kobermann (3:38), 2. Pavel Lipbanek (3:55), 3. Matthias Steininger (4:03).  
**Handl (2:18), 2. Martin Handl (2:20), 3. Martina Armbberger (2:36).  
Kinder 1989/90, weiblich:** 1. Sarah Hurt (3:00), 3. Verena Lebersorger (3:04).  
**Kinder 1991 und Junger, weiblich:** 1. Michelle Altrichter, 2. Katrin Wurth, 3. Ines Gatzl.  
**Kinder 1991 und Junger, männlich:** 1. Timo Reitenberger, 2. Thomas Lebersorger, 3. Lucas Werner.



Den 4. Bandtkramer-Stadtlauf gewann Alois Redl (Mitte) vor Manfred Riemer (links) und Ronald Smetacek.

Foto: Streicher

# Redl verteidigte Titel

## 4. Groß Siegharter Stadtlauf - wieder großer Erfolg

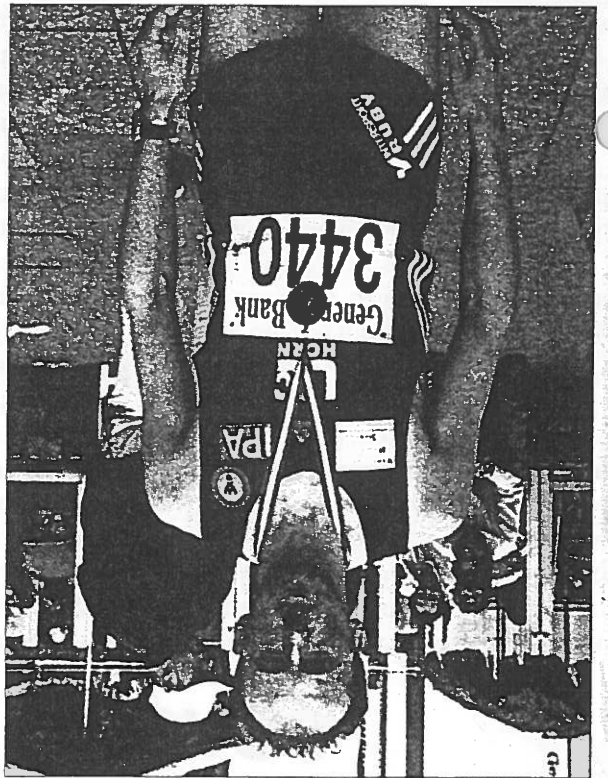
sich ist. Von Beginn an setzte sich der Hohenleicher mit seinem Teamkollegen vom HSV Melk, Manfred Riemer vom restlichen Feld ab, und liefen auch ein sehr hohes Tempo. Ab der Hälfte der Distanz (6,3 km) zeigte Redl sein Können und setzte sich von Siegharts, der schon zur Tradition gewordenen, Bandtkramer Stadtlauf ausgetragen. Veranstalter wurde der Lauf von der Technischen Hauptschule Groß Siegharts. Als Moderator fungierte Andy Marek, der auch bei Rapid Stadionsprecher ist. Redl meinte zu seinem Sieg: „Vom Start glaube ich zwar nicht, daß ich durch den enormen Trainingsrückstand gegen Manfred Riemer eine Chance haben werde, aber das Rennen zeigte etwas anders.“

Insgesamt waren 175 Läufer am Start. Erwähnenswert war am Start. Er wies, der wieder einmal zeigte, daß er im Vorjahressieger stand am Start. Er war es, der wieder Doch auch Alois Redl, der Sieger Manfred Riemer. Der Sieger Bandtkramer Stadtlauf zählte vor allem der Thausieg des vierten Groß Siegharts. Zu den Favoriten für den Sieg des vierten Groß Siegharts. Redl meinte zu seinem Sieg: „Vom Start glaube ich zwar nicht, daß ich durch den enormen Trainingsrückstand gegen Manfred Riemer eine Chance haben werde, aber das Rennen zeigte etwas anders.“



Alois Redl bei seinem Siegerinterview in Groß Siegharts. Foto: Streicher





Andreas Zechmeister vom GUP Weikertschlag startet für den ULC Horn und stammt aus Schönfeld/Wild.

Foto: zvg

### Ein Gendarm war lange unterwegs

Der Gendarmereisportverein Niederösterreich, Sektion Waidhofen, war in Rotterdam beim Marathon durch Andreas Zechmeister vertreten.  
Durch eine nicht optimale Startposition waren die Voraussetzungen bereits ungünstig, um eine persönliche Bestzeit zu erreichen. Trotz des Versuches die verlorene Zeit durch das Läuferpulk wetzumachen, gelang es nicht die angestrebte Leistung zu erbringen. Schließlich belegte Zechmeister vom GUP Weikertschlag in 2:51,32 Stunden den 370. Rang.  
Die Teilnahme wurde neben dem Gendarmereisportverein Niederösterreich noch von der International Police Association (IPA) unterstützt.

## Drei in „Top-ten“

ULC-Läufer am Leopoldsberg

**LAFSPORT (rs)- 13**  
ULC-Horner starteten beim 50. Wiener Höhenstraßenlauf, drei davon waren sogar unter den ersten zehn.

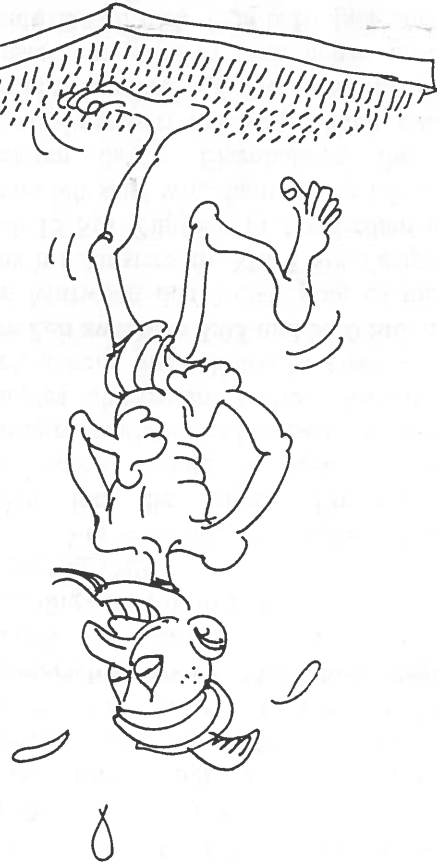
Bei sonnigem, windigen Herbstwetter starteten 540 Läufer am Leopoldsberg zum ältesten, seit 1949 jährlich durchgeführten, Straßenlauf Europas. Sieger des Jubiläumslaufes wurde Vorjahrsmeister Willi Innerhofer für den Reichsbund Marswiese, den Vereinsleiterverein, mit 45:06 min über die 14,5 km. Und dies klar vor Martin Buchleitner (46:49) und dem Dritten, Thomas Teufel (Amsler-ten/47:33). Der ULC-Horner Starter Ronald Smetacek – im

Vorjahr grandioser Zweiter – mußte heuer bei allerdings stärkerer Konkurrenz mit Platz 6 (48:58) Vorlieb nehmen. Gleich dahinter der Vorjahrsdritte Andreas Spitz (49:08). Darauf folgte Franz Eiderher (49:36) als Sieger der M 40. Schließlich reihte sich als Gesamtnunter und 2. der M 35 Gottfried Neuwrth (49:44) in die Reihe der Top-Ten. Weitere Plätze für den ULC-Horn: Christian Trollmann (53:48/33.), Ewald Frank (55:02/41.), Gerhard Eichinger (58:12/81.), Anton Pointner (58:23/3. in M 50/83.) und Franz Pfriemer (63:51/188.). Eine großartige Leistung erbrachte der 13-jährige Stefan Reinthaler, der als Läufer hinter sich lieb.

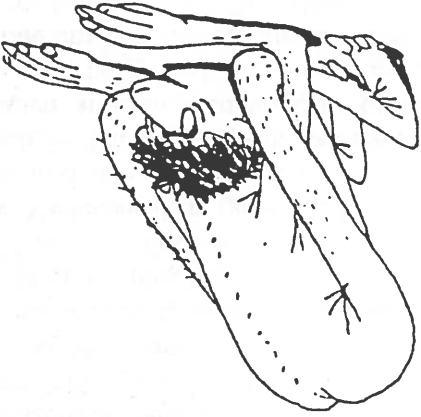
## Volkslauf-Cupsieg für ULC

**LAFSPORT.- (rs)** Der ULC Horn war beim Österreichischen Volkslaufcupfinale in Apellon im fantasitischen Ferendorf „Pannonia“ unter den 260 Hauptläufern der Erwachsenen bestens vertreten. Mit vier Runden im Dorfbereich zu je 2,4 km waren insgesamt 9,6 km zu bewältigen. Sieger wurde Manfred Spies vom ATSV Thernitz mit 29:36 min mit 10 Sekunden Vorsprung vor Peter Wundsam aus Reutte/Tirol.

In der Gesamtwertung tauschten sie ihre Plätze, Wundsam holte den Volkslauf-Cup-Titel vor Spies. Franz Eiderher vom ULC Horn belegte mit 32:31 den achten Tagesrang, in der M40 holte er den Klassensieg. Er stellte damit auch den Sieg im Österreichischen Volkslaufcup in dieser Altersklasse sicher und hat in kontinuierlich gesteigerten Leistungen der letzten Zeit dieses Ergebnis herausgelaufen.



Qualerei? Sport soll schließlich jedem Spaß machen.



> Streckung für ausgekochte Profis

# KUTTNER in CHICAGO

E.g. Am 11. Okt. standen an die 20.000

Laufhungrige am Start des Chicago Marathons. Unter ihnen auch der ULC-Horner Emmerich Kuttner, der seine Marathonbestzeit von 2Std 53min vor einigen Jahren in Wien erreichte. Emmerich's erster Marathon liegt schon lange zurück, nämlich 14 Jahre (Wiener Frühlingsmarathon 1984).

*Kuttner erzählt:*

Meine Vorbereitungszeit betrug etwa 4 Monate in denen ich die langen Einheiten forcierte. Im Vordergrund meiner Überlegungen stand das Erlebnis Chicagomarathon, und dessen Ziellinie ich erhobenen Hauptes überlaufen wollte. (Amm.d.Red.: Was ihm auch gelang, siehe Foto) In zweiter Linie strebte ich eine Zeit zwischen 3:05 und 3:10 Std. an.

Am Mittwoch den 7. Okt. ging es mit der Bahn von Linz bis Amsterdam. Mit 3 Std. Verspätung kamen wir nach 15 Std. Zugfahrt in Amsterdam wohlbehalten an. Wenn ich sage wir, dann meine ich auch noch die 26 weiteren österr. Eisenbahner, die ebenfalls vom Eisenbahnersport die Möglichkeit erhielten zu einem vernünftigen Preis (8.800,- öS) mit dabei zu sein. In Amsterdam gesellten sich neben unserem Reiseleiter Guido Delof auch noch 6 Belgier und Franzosen. Am Donnerstag abends startete unser Flugzeug Richtung Chicago. Durch die Zeitdifferenz gewannen wir 7 Std. und kamen am 8. Okt. Um Mitternacht an.

Schon am Freitag Vormittag, an dem wir uns die Startunterlagen von der EXPO im Hotel Hilton abholten war ich von der Stadt sehr beeindruckt, es war alles größer, höher, weiter und breiter wie bei uns. Am Samstag Vormittag beim Sightseeing mit Besuch des John Hancock Tower mit Mittagessen im 95 Stockwerk wurde dieser Eindruck auch noch verstärkt. Neben geführten Besichtigungen hatten wir auch immer wieder genügend Zeit für einen individuellen Stadbummel.

Am Sonntag dem Marathontag war um 6:00 Uhr Tagwache und nach einem leichten Frühstück gingen wir zu Fuß zum Start/Ziel-Gelände, das sich im Stadtzentrum befand.

Start 7:45 Uhr - Zu meiner Überraschung gab es trotz der vielen Starter (ca. 20.000) beim Start keine nennenswerten Behinderungen. Nach 32 sec. hatte ich die Startlinie überlaufen. Ungewohnt 4:15 min/km, das war meine Marschroute. Ungewohnt die Meilenangaben (jede Meile), zum Glück gab es aber auch alle 5 km eine Kilometermarkierung! Nach 3-4 km bemerkte ich, daß ich an diesem Tag trotz idealen äußeren Bedingungen (Sonnenschein, 20°C, etwas windig) nicht meinen Tag erwischte und es wurde mir klar, daß ich dieses Tempo nicht bis ins Ziel werde halten können. Trotzdem, nur nichts einreden, so



Emmerich Kuttner, 17076 Startnr. beim Überlaufen der Ziellinie nach 3:16,01 Std.

meine Devise. Bei km 24 war es dann soweit, ich wurde immer langsamer und schinte mich schon zur nächsten Verpflegestation, welche ich dann alle, ab km 25, voll ausnützte. Enorm war das Zuschauerinteresse, sie standen an der kompletten Strecke, auch ist man ständig von Läufern umgeben, das hat mir in dieser Situation sehr geholfen und so kam es, daß ich mich ab km 37 wieder etwas besser fühlte.

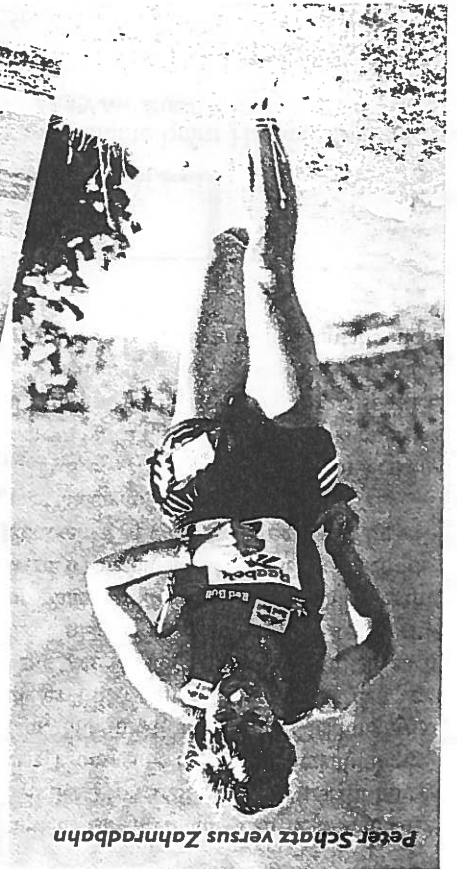
Nach einer Zeit von 3:16,01 überlief ich als 1.277er von 17.179 Finishern die Ziellinie und ich war froh darüber, ich war und bin auch froh darüber bei einem derartigen Ereignis mit dabei gewesen zu sein.

Am Abend nach dem Marathon gab es für alle Teilnehmer die ins Hard-Rock-Cafe kamen Bier, Wein und gutes Essen.

Am Montag und Dienstag standen dann noch Besichtigungen historischer Bauwerke und Denkmäler auf dem Programm.

Am Mittwoch mittags ging's dann mittels Flieger wieder zurück nach Amsterdam, und von dort wieder per Bahn zurück nach Linz.

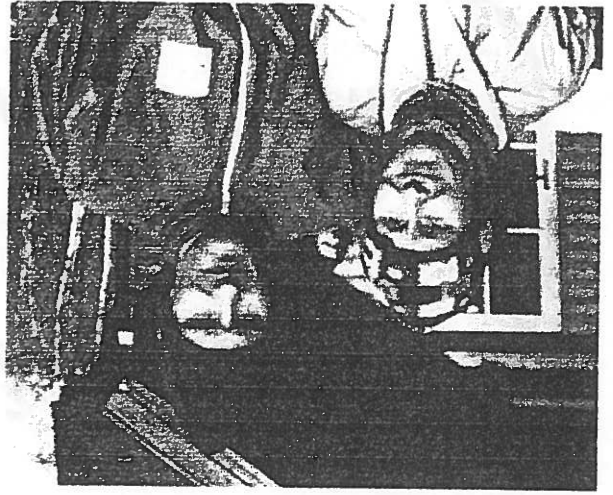
Mein Eindruck von Chicago: Schöne, saubere imposante Stadt, jede Menge Hochhäuser, alles überdimensional und nicht zu vergessen, auch in Chicago gibt es gutes Bier und schöne.....Bis bald!



Peter Schatz versus Zahnradbahn

Mit 54:30 setzte sich Peter Schatz im Vorjahr beim 1. Schneberglauf gegen die Zahnradbahn durch. Im 101. Jahr ihres Bestehens wurde die alte Dame "aufgemotzt" und steigerte sich auf 53:24 und war somit für alle außer Reichweite. Den höchsten Berg Niederösterreichs laufend zu bezwingen war auch für Andrea und Michael Schiffer (ULC-Horn) eine Herausforderung und wie es ihnen auf der 9,3 km langen, selektiven Bergstrecke (HD 1.210 m) erging, das erzählt uns Michael.

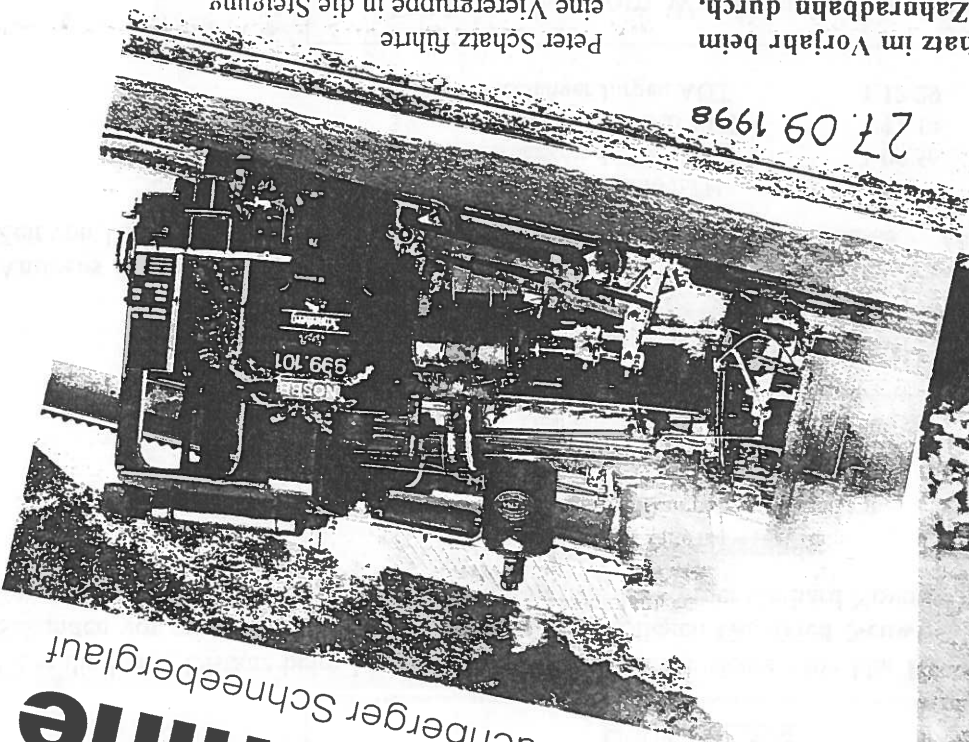
160 Läufer versammelten sich bei absolutem Schönwetter vor der Schneberghalle in Puchberg. Nach einer "Ehrenrunde" durch den Ort ging es zunächst flach, dann steil und am Schluß hochalpin zum Bahnhof Hochschneeberg.



# Mensch gegen

# Maschine

2. Puchberger Schneberglauf



27.09.1998

Peter Schatz führte eine Vierergruppe in die Steigung.

dahinter ein Grüppchen mit unter anderen auch Martin Kahler und mir. Während sich Schatz problemlos absetzt, bin ich am Berg zu müde, um an die Vorjahrleistung anschließen zu können (Amn.d.Red.: Michael wurde im Vorjahr Gesamtviertler 1:01.037 und zweiter hinter Schatz in der M30). Auf den letzten Kilometern flackerte kurz Kampfgest auf, der wurde aber gleich wieder von einem totalen "Brich z'samm" im Keim erstickt.

Andrea hatte außer mäßiger Form leider nur einen schlechten Tag zu bieten und sowar der Berg der wahre Gegner.

Mein Tip: Dieser Berglauf ist zu empfehlen, für echte Flachländer dürfte er jedoch etwas zu steil werden.

## Ergebnisse:

### Männer

- |    |                  |         |
|----|------------------|---------|
| 1. | Peter Schatz     | 57,03   |
| 2. | Karl Zisser      | 59,48   |
| 3. | M. Thalmann      | 1:03,07 |
| 7. | Michael SCHIFFER | 1:07,24 |
3. Pl. in M30

### Damen:

- |    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| 1. | Barbel Jungmair     | 1:07,24 |
| 2. | Birgid Faih-Jakusch | 1:30,03 |
| 3. | Andrea SCHIFFER     | 1:33,22 |

**HERUMSITZEN is was für die Alten!**

**I mua'ß LAUFEN,**

**Spruch eines 73-Jährigen:**

15.05.1999	WAIDHOFEN/TH.	17.04.1999	ZWETTL
12.06.1999	LITSAU	01.05.1999	WEITERSFELD
26.06.1999	GARS Schlußveranstaltung	08.05.1999	HORN

**TERMINE des 10. Waldviertler SPARKASSENLäufercups:**

- zusätzliche Klassen, nämlich eine M35 und M45.
- Auch die Kinder nehmen ab 1999 bei der Schlußveranstaltung an der Cupverlosung teil.
- Gutschein für einen Gratisstart bei einem WV-Cuplauf im Jahr 2000 für jene die 1999 an allen 6 Veranstaltungen teilgenommen haben.

**WAS GIBT ES NEUES ? WAS GIBT ES NEUES ? WAS GIBT ES NEUES ?**

**Brühwannes vom Waldviertler Läufercup**

1.	Roba Hasi Adillo ETH	1:05,55
2.	Kruczkowski Dariusz POL	1:05,56
3.	Schiester Christian AUT	1:11,14
4.	Pleehinger Jürgen AUT	1:12,29

Andreas Zechmeister der einzige ULC-Horner beim großen Laufevent in Graz erreichte beim Halbmarathon mit der Zeit von 1:20,06 den 13. Gesamtplatz, das ergab den 7. Platz in seiner Klasse. (233 im Ziel)

**GRAZ - Marathon / Halbmarathon**

1.	Ronald SMETACEK	19:05,4
2.	Gottfried NEUWIRTH	19:33,2
3.	Gerhard NOVOTNY	21:24,8

**5.800 m - eine Seerunde**

Über die kurze Distanz beim Lauf rund um den Lunzersee siegte ganz klar Ronald Smetacek. Er kam als erster, 30 Sekunden vor seinem Trainer, Freund und Vereinskollegen Gottfried Neuwirth, von der 5.800m langen, selektiven Seerunde zurück. Dritter wurde ihr Trainingspartner der Horner Gerhard Novotny.

**Lunz am See**

**SHORT REPORT**





*für realistische Ziele*

**HOCHRECHNUNG**

Wo liegen meine Grenzen ?  
 Wo kann ich mich über 10.000 m einreihen ?  
 Welche Marathonzeit ist bei erforderlichen, umfangreichen Training realistisch ?

Formeln von Manfred Steffny

Mit diesen Formeln kannst du deine "stärkste" und "schwächste" Rennstanz ermitteln und dann dementsprechend an deiner Ausdauer, Grundschmellichkeit od. Tempopausdauer arbeiten.

Tabelle

1.500 m	=	800 m x 2,0
3.000 m	=	1.500 m x 2,12
5.000 m	=	3.000 m x 1,72
10.000 m	=	1.000 m x 12,0
10.000 m	=	5.000 m x 2,0666
Halbmarathon	=	10.000 m x 2,2
Marathon	=	1.000 m x 56,0
Marathon	=	5.000 m x 9,644
Marathon	=	10.000 m x 4,666
Marathon	=	HM x 2,11

1.500 m in 4:00 min	*Bestzeit	4,00 x 2,12
entspricht	3.000 m in	8,48 = 8:29
8:25	*Bestzeit	
3.000 m in 8:25 min	*Bestzeit	8,417 x 1,72
entspricht	5.000 m in	14,48 = 14:29
14:58	*Bestzeit	
5000 m in 14:58 min	*Bestzeit	14,97 x 2,0666
entspricht	10.000 m in	30,94 = 30:56
31:30	*Bestzeit	

**von Ronny Smetacek**

**Rechenbeispiel anhand der Bestzeiten**

An diesem Beispiel ist zu sehen, daß Ronny's stärkste Distanz die 3.000 m waren od. sind. (Mit \* gekennzeichnete Bestzeiten stammen aus seiner ersten Laufkarriere)

Über die 10.000 m Distanz fehlte es etwas an Tempopausdauer

**SPEKULATION**

Um wirklich objektive Daten zu erhalten, sind natürlich die aktuellsten Bestzeiten erforderlich !



10.000 m in 31:30 min *	entspricht	HM in	69,3 = 1:09.18
1998	Bestzeit		1:11.19
10.000 m in 31:30 min *	entspricht	Marathon in	146,79 = 2:27.00
oder:			
1998 HM in 1:11.19 Std.		Marathon in	71,23 x 2,11
entspricht	Marathon in		150,3 = 2:30.18
1998	Bestzeit		2:40.34

Beispiel Manfred RIENER anhand seiner grandiosen HM-Zeit (1:09.03) von der Wachau

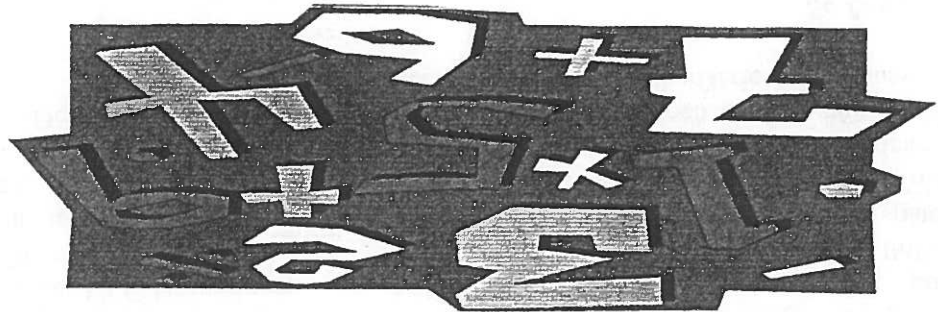
HM in 1:09.03 Std.

69,18 : 2,2

entspricht 10.000 m in 31,44 = 31:27

Für Manfred sollte also eine 10.000er Zeit von 31,27 auf jeden Fall möglich sein !

VIEL SPASS BEIM RECHNEN, aber nicht auf's LAUFEN vergessen !!



# 3. Platz für Michael SCHIFFER beim Laa-Marathon

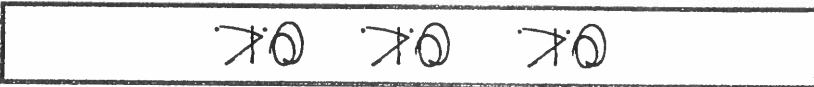
Der Marathon führte in einer großen Schleife durch Laa und durch die mehr oder weniger hügelige, windige und gatschige Umgebung. Für Bestzeiten sicher nicht die richtige Adresse, wer aber wie ich am Saisonende noch das Bedürfnis hat, sich in lockerer Atmosphäre noch einmal „auszukoffern“, der ist nachher um ein Erlebnis reicher.

Zum Sportlichen: Markus Gabriel und ich hatten nach der Erfahrung des Vorjahres gewaltigen Respekt vor der Strecke und begannen mit einem 4er Schnitt bei Rückenwind. Mit von der Partie war: Werner Prochaska aus Deutsch Wagram. Von km 16 bis 34 wurde im 1-Minutentakt die Führungsarbeit gewechselt, zu stark war der Wind. Dann setzte sich Markus Gabriel ab, ich konnte nicht mehr mit. Das Führungsstro zog sich im Zeitpentempo auseinander, bis das Ziel die Marter beendete.

Beim Laa Marathon wollte sich M.Schiffer noch einmal richtig „auskoffern“, um nicht der Gefahr ausgesetzt zu sein, mit überschüssigen Kräften den Winter überstehen zu müssen. Und so wurde der Nationalfeiertag zu einem Lauferlebnis besonderer Art, er sagt: „Es war eine interessante Veranstaltung, man sollte sie jedoch nicht zu ernst nehmen. Warum, das schildert uns Michael in seinem Bericht.

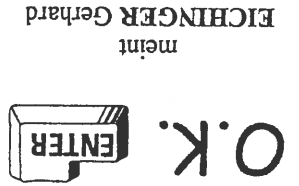
Das 2. Laaer „Laurfspektakel“ bot heuer neben dem Marathon auch noch einen Halbmarathon, einen Volkslauf über 6 km und einen über 10 km. Das lockte immerhin ca. 200 Teilnehmer zu einer Veranstaltung, die in der Laufsportszene wohl als Unikum bezeichnet werden kann. Ein mutiger, teilweise auch unerfahrener Veranstalter hat ein Rennen auf die Beine gestellt, das weder mit Reizen noch mit Unzulänglichkeiten geizte.

1. Markus GABRIEL 2:55,40
2. Werner PROCHASKA 2:56,40
3. Michael SCHIFFER 2:57,40



Mein ursprüngliches Ziel war, daß jeder diese Ausgabe eine Woche vor der Waldviertler Crosslaufserie in den Händen hält. Was unsere NEWS betrifft, benötige ich inklusive Heften und Versand an die 35 Std. Um sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand und Telefonate noch etwas zu verbessern, möchte ich alle um Mitarbeit bitten. Denn, wenn ich mir die letzten Ausgaben genauer betrachte, so könnte der Eindruck entstehen, unser Verein besteht nur aus acht bis zehn aktiven Läufern. - Also, wenn du meinst, das dürfen alle wissen, sei es ein Lauferlebnis besonderer Art, wie siehe oben, das Laaer „Laaunkum“, eine persönliche Bestellung über die du stolz bist, oder einfach nur ein Läufertwitz od. eine Karikatur, dann melde dich bei mir, oder sende mir ein Fax bzw. einen Brief. Schlagworte genügen, ein vollständiger Bericht wäre natürlich ein Mega-Hammer. ( Kontaktadresse siehe IMPRESSUM )

Also, nicht vergessen! Wir sehen uns spätestens am 6. Dez. beim Crosslauf und anschließender Weihnachtsfeier, wenn du jedoch meinst: „Das dauert mir zu lange“. Dann komm doch einfach zum nächsten Lauf der Waldviertler Crosslaufserie. (siehe Ausschreibung).



Alles O.K. zum Einem, wenn man unsere NEWS liest und die Leistungen der UIC-HornernInnen realisiert und zum Anderen, mit mir selbst. Wie unter Eider's ON LINE zu lesen ist, habe ich fünf Wochen außer Gefecht war, mit Glück ohne Folgeschäden überstanden. Deshalb auch die Verspätung dieser Ausgabe.

# WALDVIERTLER GROSSLAUF SERIE



## TESTLÄUFE mit Wettkampfscharakter in

# SCHWARZENAU am Brühlteich

In Ortsmitte Richtung WINDIGSTEIG abbiegen und kurz vor Ortsende (Kapelle) geht's nach links zum Waldbad

### Termine:

1. Lauf:	14. November	6.500 m
2. Lauf:	28. November	3.330 m
3. Lauf:	19. Dezember	6.500 m
4. Lauf:	09. Jänner 1999	6.500 m
5. Lauf:	23. Jänner	6.500 m
6. Lauf:	06. Feber	3.330 m
Schüler und Jugendliche jeweils nur 3.330 m		

Wertung wie  
beim Wald4tel-Cup.  
4 Läufe werden  
gewertet  
1. Platz 1Pkt, 2. Platz 2Pkt.....

**START bei allen Läufen um 15:00 Uhr**  
**Nennung ab 14:30 Uhr bis 10 Minuten vor dem Start**

### Streckenführung:

1 Runde ohne Start/Zielgerade 3.170 m. Die komplette Strecke besteht aus Naturwegen (spiketauglich !), Kilometermarkierung!

### Nennmeld:

0,00 ATS

### Siegerehrung:

Unmittelbar nach dem Wettkampf.

### Preise:

Riesensnapplaus von allen Anwesenden für die ersten drei.

Nach dem 6. Lauf gibt es Urkunden für die ersten drei jeder Altersklasse der Gesamtwertung.

Ergebnislisten gibt es jeweils beim darauffolgendem Lauf, außer vom 6. Lauf unmittelbar nach der Siegerehrung.

### Haftung:

Die Organisation übernimmt keinerlei Haftung.

Keine Duschmöglichkeit. (Baden im Teich erlaubt)

### Organisation:

Rolf Werner & Gerhard Eichinger Tel.:02849/2913 od. 02983/2307 377

### Bemerkung:

Da qualitatives Tempotraining alleine immer sehr schwer fällt, kam uns die Idee Tempoläufe mit Wettkampfbedingungen zu schaffen. Die Strecke die wir auswählen ladet so richtig zum tempopolzen ein. ALSO GUT LAUF - UND VIELLEICHT SEHEN WIR UNS IN DER BRÜHLE !

ULC-HORN  
NEWS

An  
Eidher  
Franz & G&C&CH  
2084 Weiterfeld  
Schulgasse 6



# Vorsorgen. Tun Sie's.

☐ PRIVATE  
VORSORGE  
Ob für Unfall, Krankheit  
oder die Pension, die  
Eigenvorsorge wird  
immer wichtiger. Je eher  
desto besser. Lassen  
Sie sich von Vorsorge-  
profis beraten und nut-  
zen Sie die Erfahrung der  
größten österreichischen  
Bankengruppe.



**Sparkasse**  
Horn-Ravelsbach-Kirchberg AG