

# ULC Horn

## NEWS

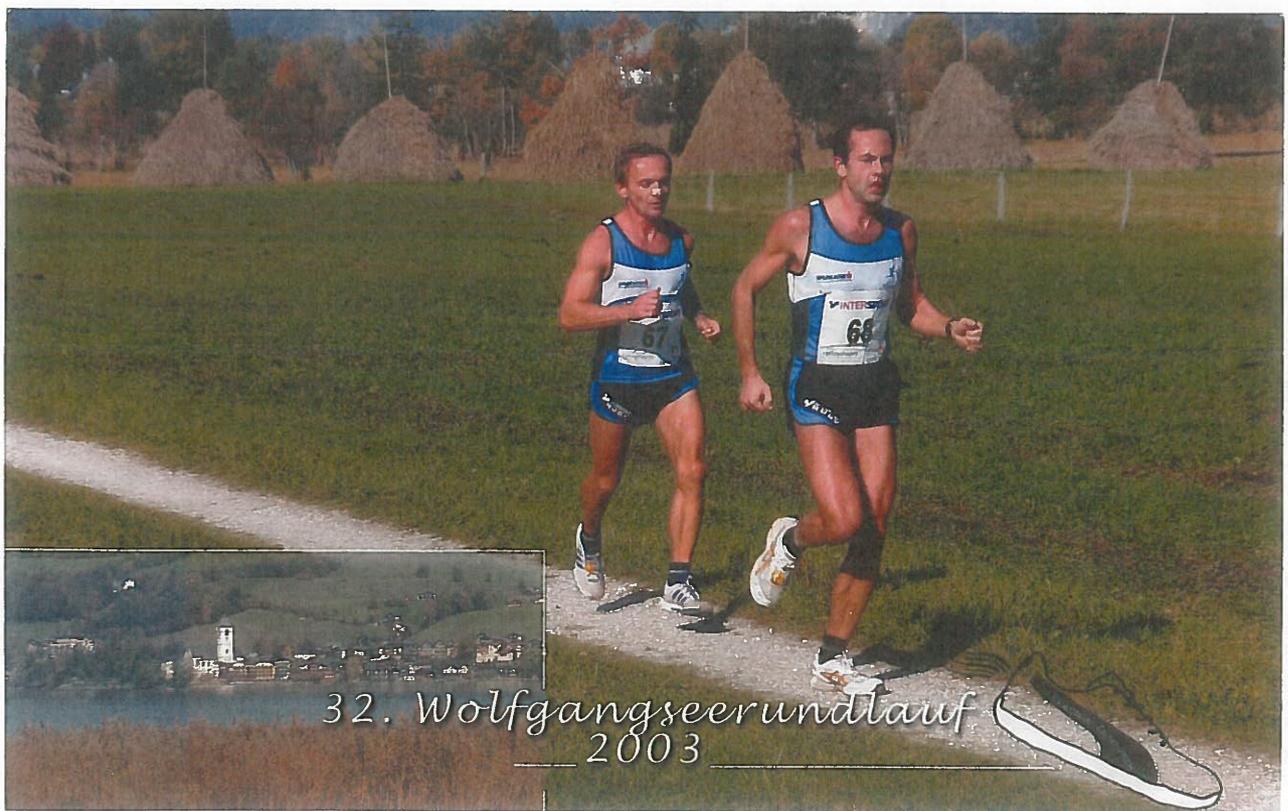
### NOVEMBER 2003

ONLINE

Franz Eidher

Hallo LaufkollegInnen!

Auch das Laufjahr 2003 ist mit unserer wunderschönen Reise zum Wolfgangseelauf, dem Sieghartser Bandlkramerlauf und dem 1. Willi Dungal Gedächtnislauf zu Ende gegangen. Einen Höhepunkt lieferte zum Saisonende unser derzeit wohl bester Läufer **Gerhard Stitz**. Er wurde beim LCC Herbstmarathon in Wien Gesamtsieger in persönlicher Bestzeit von 2:32:07. Er war damit drittbester Österreicher hinter Roman Weger und nur knapp zwei Minuten hinter Gerd Frick, der zwei Wochen zuvor noch Wiener Berglaufmeister vor Alois Redl geworden war. Dabei schlug er Größen wie Gerhard Hartmann, Rolf Theuer oder Herbert Köberl.



Die zwei erfolgreichsten ULC Horner beim Wolfgangseelauf Wolfgang Lachmayr 32. (5. der M40) und Franz Eidher 38. (3. der M45) ca bei km 18 noch ein Paar

Unser Modelltriathlet **Alexander Frunwirth** schaffte es auch neuer wieder seine unglaublichen Erfolge zu prolongieren: Er wird wieder Staatsmeister beim Ironman in Kärnten, gewinnt den Alpintriathlon in Oberösterreich, siegt beim Ironman in Podersdorf und bei der Weltmeisterschaft auf Hawaii wurde er bei extremen Bedingungen (Hitze und starker Wind) trotz Strafminuten durch geändertes Regelment als 43. wieder bester Österreicher.

### **Frauenpower beim ULC Horn**

Unsere Damenriege wird von Jahr zu Jahr größer und stärker: Nachdem vor einigen Jahren **Andrea Schiffer** unser einziges Aushängeschild war, wurde sie vor drei Jahren durch ihre Berufskollegin **Gerlinde Bichler** verstärkt. Letztes Jahr kamen mit **Monika Silberbauer** und **Dagmar Groll** zwei weitere "flotte Laufbienen" dazu. In diesem Jahr ist aber ein richtiger Zustrom von tollen Läuferinnen zum ULC Horn zu verzeichnen: Die Marathonspezialistin **Margot Wondra**, die Schmidatalcupsiegerin **Hilde Bauer** und die junge Exfußballerin **Verena Altermann** sind sehr erfolgreich in den Verein. Nicht vergessen darf man auch die beiden Juniorinnen **Bernadette Hauer** und besonders **Esther Silberbauer**, die zwar schon länger bei der Truppe sind, aber heuer auch schon Gesamtsiege bei den Damen einlaufen konnten.

**Horner Stadtlauf:** Dieser ist unsere wichtigste Veranstaltung und mit Abstand unsere größte Einnahmequelle (im letzten Jahr wieder über € 3 000.-). Wir - der Vorstand des ULC und die eifrigsten Mitarbeiter - sind der Meinung, dass jedes ULC - Mitglied die Pflicht hat, beim Horner Stadtlauf in irgend einer Form mitzuarbeiten. **Das hat in diesem Jahr schon sehr gut funktioniert!** Das wollen wir auch 2004 wiederholen. Überlegt euch daher bis zur Weihnachtsfeier, welche Aufgabe ihr übernehmen könnt. Termin: 8. Mai 2004, 14.00/15.00/16.00 Uhr, Strecke wie im Vorjahr.

**Das Team:** Christian **Wagerer** (Koordinator), Gerald **Scheidl** (Finanzen, Preise), Friedrich **Hirschböck** (Buffet, Hobbylauf), Wolfgang **Lachmayr** (Verpflegung), Monika und Franz **Pfriemer** (Anmeldung), Franz **Heily** und Toni **Wagner** (Strecke und Absicherung), Alois **Mang** und Caner **Koc** (Gelände und Aufbauten), Alois **Amsüß** (Lautsprecheranlage), Franz **Straßberger** (Zeitnehmung, Pokale)

**Crosslaufserie:** Schwarzenau 22. 11. 03, Horn 7. 12. 03, Echsenbach 20. 12. 03, Waidhofen 10. 1. 04, Gmünd 24. 1. 03 und das Finale in Raabs am 14. 2. 04

<b>Waldviertler Sparkassen Läufercup:</b>	Gmünd	Sa 27. März
	Zwettl	Sa 24. April!
	Horn	Sa 8. Mai!
	Waidhofen	Fr 28. Mai (Abendlauf)!
	Raabs	Sa 5. Juni?
	Litschau	Sa 19. Mai Finale??

**Weitere wichtige Termine:** 31.12. 03 Schremser Silvesterlauf (eine Veranstaltung des LC Waldviertel!!)

- 29. 2. oder 7. 3. 04 NÖ-Crossmeisterschaft??
- 14. 3. 04 ÖMS Crosslauf in NÖ
- 18. 4. 04 ÖMS Marathon in Linz
- 16. 5. 04 VCM
- 20. 6. 04 Frauenlauf in Wien

### **Vereins-Veranstaltungen:**

**Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:**

**Michael Helwig, Jg. 64, Horn**  
**Andreas Bachl, Jg.68, Roseldorf**  
**Christian Kraus, Jg. 71, Horn**  
**Christian Thalhammer, Jg. 71, Gerasdorf**

### **ULC Adventcrosslauf**

**Vereinsmeisterschaft**

*gleichzeitig 2. Lauf zur  
Waldviertler Crosslaufserie*

**Start: 15.00 Kaserne Horn**

**Streckenlänge 4,8 km für alle**

**Gratis Badekarten für alle ULC-Läufer**

### Mitgliedsbeiträge 2004:

Erwachsene:	€ 30.-
Jugend:	€ 15.-
Familien:	€ 45.-
Unterstützende Mitglieder	€ 15.-

## Weihnachtsfeier

mit Crosslauf Vereinsmeisterehrung  
im GH zum Himmelreich

*!bitte Weihnachtskekse mitbringen!*

Termin: So 7. 12. 03, 18.30 Uhr

### Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie  
Horner Stadtlauf  
Adventcrosslauf  
Bahnmeetings  
Jugendtraining in Weitersfeld (Do 17.30)  
Lauftreff in Horn
2. 3x jährlich die ULC Horn News, das Infoblatt des Obmannes
3. Rückvergütung des Startgeldes für alle Läufe im Rahmen des Wachauamarathons
4. Belohnung für fleißige Läufer (Teilnahme an Volksläufen und Mitarbeit im Verein)  
bei der Weihnachtsfeier
5. Beratung und Hilfestellung bei Verletzungen, Trainingsplanung, gemeinsame Anmeldung und Fahrt zu Laufveranstaltungen usw.

Dafür erwartet der ULC Horn deine Mitarbeit beim Horner Stadtlauf und freut sich über deine Anwesenheit bei möglichst vielen Vereinsveranstaltungen.

Übrigens: Noch sind einige Mitgliedsbeiträge ausständig. Die betreffenden erhalten von unserem Kassier Gerald Scheidl eine weitere Gelegenheit (sprich Zahlschein)

Euer *Franz*

**Lauftreff: jeden Samstag 15.00 Uhr (während der Winterzeit) beim Hallenbad**

Nach einem intensiven Laufjahr 2003 verdienen wir uns erholsame Wochen. Während des kommenden Winters darf die Regenerationszeit nicht zu kurz kommen. Die Formhaltung während der Entspannungswochen ist das Ziel, um zu Beginn der nächsten Saison an der weiteren Verbesserung der persönlichen Leistung zu arbeiten.

Neben der aktiven Regeneration, mentalen Entspannungstechniken, dem „Pflegen von verletzungsanfälligen Körperstellen“ kommt der Ernährung große Bedeutung zu. Zum einem ist der Trainingsumfang meist geringer, zum anderen ist die Verlockung adventlicher Genüsse groß.

Durch den Übergang in die kalte Jahreszeit kann etwas Kurioses passieren: Viele bekommen einen regelrechten "Winter-Hunger", einen Appetit, wie er in der eiskalten Jahreszeit auftritt. Dieser Winterhunger zum Sommerende und Herbstbeginn ist verständlich. Unser Organismus hat sich so sehr an die heißen und warmen Sommertemperaturen gewöhnt, dass er die ersten kühlen Tag im Herbst als sehr, sehr kalt empfindet. Die Folge: Der Körper sehnt sich nach fetten Speisen, nach deftiger Nahrung. Es hat wenig Sinn, dagegen anzukämpfen, gibt man dem "Winter-Hunger" vorsichtig nach, kann man Heißhunger-Attacken verhindern. Aber: kleine Portionen bewußt genießen !!!



Oft hilft es schon, ein kleines Stück Schokolade zu essen oder eine Tasse warme Suppe, am besten eine Gemüsesuppe. Auch Milchreis (ideal wäre Naturreis oder Dinkelreis) ist empfehlenswert.

Salate am besten mit Weizenkeimöl anrichten, es ist ein klassischer Vitamin-E-Lieferant, und Vitamin E macht den Organismus stark für den Übergang zum Herbst und für die ersten kalten Tage. Ein ideales Nahrungsmittel für den Jahreszeiten-Wechsel sind Bananen, weil sie die Stimmung verbessern und gleichzeitig viel Kalium liefern, das die Regeneration unterstützt.

Fisch und Milchprodukte liefern Vitamin D, das wir sonst nur selbst erzeugen können, wenn Sonnenschein auf unsere Haut trifft und zur Knochenstabilität erforderlich ist.

Wenn es draußen kühler wird, hat man weniger Durst, trinkt weniger. Deshalb hat die bewusste Flüssigkeitsaufnahme gerade jetzt eine sehr große Bedeutung. Damit der Kreislauf die Umstellung auf die andere Jahreszeit besser schafft, braucht er ausreichend Flüssigkeit – mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag. Empfehlenswert sind kalorienfreie bzw. –arme Getränke wie z. B. Wasser, Mineral, Kräutertees mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft und verdünnte Fruchtsäfte. Wenn es sehr kalt wird, tut ungesüßter lauwärmer Lindenblütentee gut. Heiß würde er uns zum Schwitzen bringen, lauwarm macht er angenehm warm.

Mit dem folgenden Rezept wünsche ich allen ULC-Läufern einen entspannenden & genussvollen Winter!

Dagmar Groll  
Dipl. DA & EMB

## Apfelbrot

### Zutaten:

1 kg Äpfel, 20 dag Rosinen, 1/16 l Wasser, 1/16 l Rum, 15 dag Nüsse,  
½ Pkg. Lebkuchengewürz, 1 Ei. Zimt, 1 Ei. Kakao, 50 dag Vollkornmehl,  
1 ½ Pkg. Backpulver

### Zubereitung:

- Rosinen mit Rum und warmen Wasser vermengen, ziehen lassen, Äpfel schälen, grob raspeln, ev. mit Zitronensaft beträufeln, mit den Rosinen vermengen, zugedeckt über Nacht stehen lassen
- Nüsse hacken, mit Vollkornmehl, Backpulver und Geschmackszutaten unter die Apfelmasse mengen
- Aus der Masse 2 kleine Wecken formen, diese auf ein Backblech legen
- Im vorgeheiztem Rohr bei 160°C ca. 1 Stunde backen

## PROTOKOLL

Datum: 05.11.2003

Beginn: 19:00

Ende: 21:00

Ort: Gh. Himmelreich

### Anwesend:

Eidher Franz, Wagerer Christian, Lachmayr Wolfgang, Mang Alois  
Amsüss Alois, Heily Franz, Steurer Alfred

Folgende Themen wurden besprochen:

Eidher:

1. Der Adventlauf mit der Vereinsmeisterschaft findet am 07.12.2003 um 15:00 Uhr, Start am Parkplatz bei der Kaserne statt. Das Startgeld für ULC-Mitglieder entfällt. Weiters erhält jedes Mitglied eine Freikarte für das Hallenbad Horn.

2. Im Anschluß an den Adventlauf findet am 07.12.2003 um 18:30 Uhr im Gasthaus Himmereich die Weihnachtsfeier statt. Programm u.a.: Siegerehrung Vereinsmeisterschaft, Wahl des Vorstands, Mitglieder-Ehrungen, Foto-Bildschirm-Präsentation (Stadtlauf 2003, Wofgangsee-lauf), Vorstellung der neuen Mitglieder, u.v.m.

3. Wahlvorschlag für die Wahl des Vereins-Vorstandes:

Obmann:	Franz Eidher
Obmann-Stellvertreter:	Friedrich Hirschböck
Schriftführer:	Wolfgang Lachmayr
Schriftführer-Stellvertreter:	Christian Wagerer
Kassier:	Gerald Scheidl
Kassier-Stellvertreter:	Franz Hörmann
Rechnungsprüfer:	Franz Pfriemer
Rechnungsprüfer-Stellvertreter:	xxx neu zu bestellen
Veranstaltungsleiter Stadtlauf:	Christian Wagerer
Lauftreffleiter:	
Ernährungsberaterin:	Dagmar Groll

Weitere und andere Wahlvorschläge bitte bis sp. 30.11.2003 an Franz Eidher oder Friedrich Hirschböck melden.

4. Vorschläge für die Mitglieder-Ehrungen wurden besprochen.

5. Waldviertel-Cup: Termine wurden vorab besprochen, Raabs wird anstelle von Weitersfeld neues Waldviertel-Cup-Mitglied. Genaue Veranstaltungstermine werden nach der Waldviertel-Cup Sitzung am FR. 14.11.2003 mitgeteilt.

Wagerer:

6. der Termin für den Horner Stadtlauf wurde mit 8. Mai 2004 festgelegt.

7. für die Sportlerbetreuung (Aufwärmübungen, Sportmassage etc.) wurde die Physioakademie Horn gewonnen.

8. Suche nach einem Extrasponsor für die Übernahme der Spenden (ICH BIN ICH und andere) wurde vorgeschlagen - eventuell BMW Dallamassel

9. ULC-Lauftreffs werden im Kulturbrief (Februar-Ausgabe) als Trainingsmöglichkeit für Hobbyläufer und somit als Vorankündigung für den Stadtlauf erscheinen.

10. Die Streckenführung von 2003 wird 2004 unverändert beibehalten.

11. Div. Änderungsvorschläge und Ideen für den Stadtlauf wurden besprochen.

z.B.: Verlegung der Anmeldung auf das Sportfeld, mehr Heurigengarnituren, eindeutige Absperrungen, Ergebnisliste Hobbylauf erst am Sonntag im Internet, etc.

12. Überlegungen zur eventuellen Änderung (Verkürzung) der Ausschreibung wurden besprochen.

13. Eventueller Crosslauf in Mödring 2004. Thema wurde angeschnitten.

14. Eine Anrufliste (Telefonkette) der Stadtlauf-Mitarbeiter wird angelegt.

13.04.2003



Anfangs ein kleiner Steckbrief:

Name: Christian Pfeiffer

Alter: 40 Jahre

Gewicht: 73 Kilo

Leistung: 14 Marathons (Bestzeit VCM -2002 3.31), 1 Iron-Man

Ich bin jetzt 3 Jahre Mitglied beim ULC-Horn wo ich mich schon sehr wohl fühle.

Letztes Jahr, es wird so im Oktober gewesen sein, beschloss ich, mich beim London-Flora Marathon anzumelden. Für alle die sich auch anmelden wollen hier gleich als Warnung, es ist nicht billig und die Hoffnung auf eigene Faust eine Startnummer zu ergattern ist gering.

Aber es ist ein einmaliges Erlebnis.

Ich begann die Vorbereitung im Jänner mit Lauftraining im Rahmen von 3 – 4 Einheiten pro Woche in verschiedenen Distanzen. Anfang März versuchte ich einmal pro Woche eine 30 km Einheit zu laufen Ende März machten Zeitprobleme manches Vorhaben zunichte.

Am Freitag vor dem Marathon reiste ich an und holte mir ohne Probleme meine Startnummer, was bei 32.000 Startern ja keine Selbstverständlichkeit ist.

Nach einer großen Stadtbesichtigungstour (nicht empfehlenswert vor einem Marathon aber was solls) ging es um 7.30 Uhr früh bei herrlichem fast schon zu heißen 20 Grad zum Start. Die Briten als wahre Gentlemen bekannt, lassen den Frauen den Vortritt, dadurch auch der relativ späte Start um 9.45 Uhr. Die Strecke ist von den Höhenunterschieden sehr anspruchsvoll und verleitete mich sehr schnell zu werden, was sich von Anfang an mit zu hohem Puls bemerkbar machte. Allen die während eines Marathons gerne essen sei gesagt – in London nur mit Eigenverpflegung. Von Seiten des Veranstalters wird man in London nur mit Mineralwasser und Iso-Getränken versorgt.

Es ist zwar wunderschön eine Million Fans zu haben aber ich ließ mich leider davon etwas zu viel motivieren, was eine langsamere zweite Hälfte zur Folge hatte.

Nach den 3 Stunden 42 Minuten ist aber jeder Schmerz vergessen und es war schön dabei gewesen zu sein.

## Ergebnisse und Berichte:

### **Langenloiser Stadtlauf**

Nach der hochwasserbedingten Absage im Vorjahr kam es erst heuer zum 18. Langenloiser Stadtlauf. Und zur Feier des Tages gab es durch den Äthiopier Kidus Gebremeskel in 28:47 einen neuen Streckenrekord. Der 24jährige Afrikaner, der kommenden Sonntag auch den Streckenrekord beim Halbmarathon in der Wachau (derzeit: Michael Buchleitner 1:02 57) brechen will, war exakt eine Sekunde schneller als Helmut Schmuck im Jahr 1988!). Gut fünf Minuten!! dahinter fängt Thomas Reischer (LC Krems) mit einem gewaltigen Finish den scheinbar sicheren zweiten Karl Benesch (ASV Andlersdorf) noch ab.

Bei den Damen siegte in sehr guten 37:34 die mehrfache Marathonstaatsmeisterin Carina Lilge Leuthner knapp vor Veronika Kienbichl (38:01). Letztes Jahr in der Wachau war auch sie Marathonstaatsmeisterin. Das Podest der ersten drei komplettiert Monika Gasser und ist identisch mit dem der W40.

Ein Spitzenplatz blieb den zahlreichen LC Waldviertlern zwar verwehrt, vier "top ten" - Platzierungen und sechs Stockerlplätze in den Altersklassen sind trotzdem nicht schlecht. Franz Eidher erreicht bei seinem 16. Start in Langenlois den sechsten Gesamtrang (34:33 - 3. der M40) und diesmal inoffiziell zum neunten Mal den NÖ Landeslehrermeistertitel. Drei Sekunden dahinter kommt Hauptmann Julius Schlapschy ins Ziel (2. der M30), eine weitere Sekunde verliert Werner Sommer als Achter (3. der M30). Johann Handl wird 17., Platz 20 belegt Ewald Frank. Gottfried Traxler (M50) und ULC Horn Vizeobmann und Stadtrat Fritz Hirschböck (M60) werden jeweils Zweite in ihren Altersklassen. Eine tolle Leistung bietet die 15jährige Esther Silberbauer, die in 43:30 als 75ste (sechste Dame) und Siegerin der weiblichen Junioren ein großes Versprechen für die Zukunft abgibt. Auch Ihre Brüder Andreas (Sieger der M11) und Hannes (knapp geschlagener Zweiter der M13) bestätigen erneut ihr großes Talent.

### **WachauMarathon:**

Allgemein und auch seitens des ULC Horn weniger Starter als in den letzten Jahren. Trotzdem Streckenrekord durch den Kenianer John Rotich in 2:12:32.

446. Stachowetz Helmut	3:51:01
460. Zuser Wolfgang	3:51:01

## **Wachau Halbmarathon:**

Weit über 4000 Starter, ein österreichischer Siegdurch Michael Buchleitner in 1:04:10, und die vier besten LC Waldviertler stammen vom ULC Horn (alle top100).

33. Gerhard Stitz	1:12:30
56. Franz Eidher	1:17:11
62. Julius Schlapschy	1:17:46
75. Wolfgang Lachmayr	1:19:03
196. Franz Heily	1:25:58
217. Alexander Heily	1:26:55
334. Andreas Matouschek	1:30:33
429. Johann Böhm	1:32:37

## **7. Schneeberglauf 27. 9. 03**

Zum siebenten mal konnte man heuer versuchen, den Wettlauf gegen die Zahnradbahn auf den Schneeberg zu gewinnen. Und tatsächlich gelang es seit einigen Jahren erstmals wieder einem Läufer schneller als die 107 Jahre alte Bahn das Ziel in 1795 m zu erreichen. Der Waldviertler Alois Redl meldete sich mehr als eindrucksvoll zurück: Der für den LCC Wien startende Gmünder ließ nicht nur Spitzenbergläufer wie die Tschechen Radomir Soukup, und Roman Skalsky und den Hainfelder Wolfgang Wallner weit (4, 5 und 6 Minuten) hinter sich, sondern stellte mit 54:30 auch einen tollen neuen Streckenrekord auf. Der alte Rekord stammte 1999 vom Tiroler Vizeweltmeister Hans Kogler (55:05). Die Zahnradbahn kam nach 55:58 min als zweite ins Ziel. Damensiegerin wurde die WM Teilnehmerin Marion Kapuscinski in 1:10:52. Aber auch die für den LC Waldviertel startenden sechs Waldviertler (3 vom ULC Horn, 3 vom LTU Waidhofen/Thaya) hielten sich gut auf dem ungewohnten Terrain. Für einige war es schließlich der erste Extremberglauf mit 1200 Höhenmetern auf 9,8 km (inklusive 450 Hm auf den letzten 1,8 km!!). Und trotzdem stellte der LC Waldviertel in der Besetzung Eidher, Leirer, Schiffer das stärkste Team, obwohl der Beste, Lukas Kummerer, der in 1:03:37 als siebenter Läufer und 3. der M 20 ins Ziel kam, aufgrund seiner späten Nennung nicht gewertet wurde. Jeweils dritte Plätze in ihren Altersklassen belegten neben Lukas auch Andrea Schiffer (W 40) als achte Dame, Silvia Preyser (W 20) und Franz Eidher (M 40). Martin Leirer und Franz Eidher passierte allerdings ein folgenschweres Missgeschick: An 8. und 10. Stelle liegend verpassten sie zusammen mit Franz Grafeneder aus Lunz bei km 8,3 eine Abzweigung. Grafeneder, der den Irrtum bemerkte, kehrte um und sicherte sich somit den achten Rang. Eidher lief entlang der Bahn weiter und Leirer folgte ihm. Schließlich fanden die beiden auf die Laufstrecke zurück. Während Leirer entnervt den Anschluss verlor und als 18. einen sicheren top ten - Platz verpasste, kämpfte Eidher unverdrossen weiter. Allerdings lag nun der längst überholte Vorjahressieger Manfred Tod vor ihm an der 9. Stelle. Bei Eidher hielten sich nach Rang 10 in 1:05:22 der Ärger den Umweg, den ein leider nicht vorhandener Streckenposten verhindern hätte können, und die Freude über die trotzallem gute Leistung die Waage.

## **Wiener Höhenstraßenlauf**

Zum bereits 55. Mal fiel am 4. Oktober, Punkt 14:00 Uhr auf dem Leopoldsberg der Startschuss zum ältesten Straßenlauf Europas, der von Österreichs Lauflegende Dolfi Gruber begründet wurde. Bei mildem, aber windigem Herbstwetter hatten die 340 Läufer 14,8 großteils pflasterharte Bergauf- und vielmehr noch Bergabkilometer bis ins Ziel auf der Sportanlage Marswiese bei Neuwaldegg zurückzulegen. Klarer Sieger wurde der Kärntner Andreas Lindner mit der Tagesbestzeit von 47:33 vor dem Wiener Neustädter Jürgen Pogac und Gerhard Albrecht vom Veranstalterverein SV Marswiese. Die Läufer hatten mit dem auf vielen Teilstücken sehr unangenehmen Gegenwind zu kämpfen, so auch Franz Eidher, der bei seinem 14. Antreten ab Kilometer 4 ein einsames Rennen lief. Eidher: Die Spitzengruppe setzte sich vom Start weg ab, und ich als Langsamstarter sah mich plötzlich an der Spitze einer Verfolgergruppe, die ich aber bald abschütteln konnte. Der sechste Gesamtrang und der Sieg in der M45 waren somit frühzeitig einzementiert. Vom LC Waldviertel finishten weiters Harald Dötzel als 42. in 58:33, der Horner Gerald Scheidl mit einer Zeit von 1:11:25 und der erst 14jährige Weitersfelder Martin Hörmansdorfer, der mit 1:16:24 immerhin 5. der Juniorenklasse wurde.

Bei den Damen siegte Renate Einfalt klar in 54:43. Andrea Schiffer zeigte eine Woche nach dem Lauf auf den Schneeberg, dass sie auch eine hervorragende Bergbläuferin ist. Sie kam kam als dritte Dame (62:59) und Siegerin der W45 auf der Marswiese an.

### **7. Volkslauf Traismauer**

In Traismauer finden seit über 30 Jahren Volksläufe über verschiedene Distanzen statt. Heuer stand parallel zum Höhenstraßenlauf der Hauptlauf über 10,4 km auf dem Programm. Und die beste Läuferfamilie des Waldviertels - die Silberbauers aus Buchberg bei Gars - zeigte in beeindruckender Weise ihr läuferisches Können. Andreas gewann die Schülerklasse I über 900m ebenso klar wie Hannes die Klasse II über 1800m. Mama Monika siegte beim Hauptlauf in ihrer Klasse W40, die Topleistung aber schaffte die 16jährige Esther: Sie war die schnellste Dame des gesamten Feldes. Dabei musste sie niemand geringere als ihre Vereinskollegin vom ULC Horn, die Schmidatalcupsiegerin Hilde Bauer besiegen.

### **Naturparklauf in Heidenreichstein**

Der Lauf durch das Hochmoor bei Heidenreichstein ist ein echter Laufgenuss. Ein kleiner, feiner Lauf, bei dem die Hälfte des Starterfeldes auf den 9,2km (4 Runden) aus Sportlern des LC Waldviertels bestand. Den Sieg ließ sich aber der für den LCC Wien startende Gmünder Alois Redl in 30:50 nicht nehmen. Allerdings wurde er vom toll laufenden Waidhofener Joachim Mödlagl doch zu einem ziemlich flotten Tempo gezwungen. Am Ende lag Joachim lediglich 9 sec zurück. Über zwei Minuten dahinter kam es zum Zweikampf um Rang drei zwischen den Vereinskollegen vom ULC Horn Julius Schlapschy und Franz Eidher, den ersterer mit einem staken Finish für sich entschied. Eidher konnte sich mit dem Klassensieg trösten. Einen solchen holte als Sechster auch der Geraser Michael Schiffer in der M35. Seine Frau Andrea wurde nicht nur Klassensiegerin, sondern sie war die schnellste Dame des gesamten Läuferfeldes.

### **32. Wolfgangseelauf 19. 10. 03**

Er ist wahrscheinlich der schönste, aber auch schwierigste Volkslauf in Österreich. Als eine Mischung von Berg- Gelände- und Straßenlauf stellte er durch seine Länge von 27 km trotz gutem Laufwetters auch heuer eine große Herausforderung für die fast 1600 Läufer dar. Dies nützte der Kenyanische Weltklassemann Barnabas Kenduijwo zur Verbesserung seines eigenen tollen Streckenrekordes aus dem Vorjahr. Noch nie ist ein Läufer am Wolfgangsee unter 1:29 gelaufen mit Ausnahme von Kenduijwo 2002 in 1:27:15 und heuer schaffte er gar 1:26:51 genau 3 min vor seinen Landsleuten David Simukwo und Edward Kimosop. Bester Österreicher wurde Andreas Lindner als 10. in 1:38:06. Bei den Damen siegte die Kenyanerin Lilian Chelimo (28. in 1:46:29) vor Dana Janeckova (1:53:24) und der besten Österreicherin Uli Puchner (1:55:18).

Der LC Waldviertel war heuer wieder mit 22 Läufern am Start, davon nicht weniger als 6 Damen. Der ULC Horn organisierte als Saisonabschluss einen Wochenendausflug zu diesem Laufereignis und stellte allein 16 Läufer. Friedrich Hirschböck, der wieder einige Tage vorher mit seinem Wohnmobil angereist war, bereitete uns einen freundlichen Empfang, ebenso wie die Chefin des ideal gelegenen Hotels Wiesbauer. Die Unterbringung in Komfortzimmern (3 Sterne) und die gewissenhafte Einhaltung der Nachtruhe mit einem kräftigen Stärkung am Frühstücksbüffet verhalf fast allen von uns zu persönlichen Bestzeiten und zu tollen Ergebnissen. Höhepunkt und Abschluss unseres unvergesslichen Ausfluges ins Salzkammergut bildete der Heurige im Scheiberhaus in Krems. Ihr könnt euch bei der Weihnachtsfeier anhand von Fotos selbst überzeugen

### **Er und Sie Lauf 7. Nov. 03 im Wiener Prater**

Was ein echtes Läuferhepaar ist, steht natürlich beim größten Partnerlaufevent am Start. So auch unsere Schiffers. 661 Paare gespickt mit den Topläufern der österreichischen Laufszene waren angetreten um 8 km (4 für sie und ebensoviele für ihn) möglichst schnell hinter sich zu bringen. Andrea und Michael waren das 16. beste Team und das zweitbeste Ehepaar. Herzlichen Glückwunsch! Ein toller Saisonausklang.

**ACHTUNG! Weihnachtsfeier:** Nur an Anwesende oder persönlich Entschuldigte werden Belohnungen für Wettkampfteilnahmen und Mitarbeit ausgegeben!!!

Hier einige @mailadressen von ULC-Mitgliedern:

<u>xalouis.amsuess@newsclub.at</u>	verena.altermann@horn.volksbank.at
<u>aschauer@horn.sparkasse.at</u>	gerhard.eichinger@utanet.at
<u>eidherf@hsweikersfeld.ac.at</u>	j.obernhof@utanet.at
<u>xhirschboeck@everyday.com gmx.at</u>	dagmar.groll@aon.at
<u>xfmhoerm@utanet.at</u>	schiffers@utanet.at
<u>alexander.heili@utanet.at</u>	stachowetz@jetmail.at
<u>frenk.ewald@utanet.at</u>	wagerer@i-one.at onemail.at
<u>wolfgang.lachmayr@telering.at</u>	strolchi@y-line.com Toni Wagner
<u>franz.heily@aon.at</u>	andreas.repp@chello.at
<u>f.pfriemer@utanet.at moeg k.k. sez vers.at</u>	neuwirth-hof@utanet.at
<u>scheidlg@horn.sparkasse.at</u>	CTrollmann@aol.com
<u>Johann.Boehm@bmf.gv.at</u>	margot.wondra@haeusermann.co.at
<u>caner.koc@aon.at</u>	j.schlapschy@aon.at
<u>gitti.kats@gmx.at (Brigitte Katsmarik+Axel Vincze)</u>	gerhard.stitz@n.oebb.at
<u>markus.gschmeidler@bmi.gv.at</u>	mikehelwig@sms.at email.at

*andreas.wagner@noel.gv.at  
andreas.wagner@gmx.at*

**Laufveranstaltung in Horn  
10.09.2003**

**Lauf: 1.500 m**

1.	HEILY	Franz	5:00
2.	EIDHER	Franz	5:01
3.	BÖHM	Johann	5:33
4.	HAUER	Martin	5:50
5.	GSCHMEIDLER	Markus	5:52
6.	HIRSCHBÖCK	Friedrich	5:59

**Lauf: 3.000 m**

1.	MÖDLAGL	Joachim	9:43,40
2.	LEIRER	Martin	10:00,21
3.	HEILY	Franz	10:58,99
4.	HÖRMANNSDORFER	Martin	12:42,46
5.	GSCHMEIDLER	Markus	12:53,31
6.	HIRSCHBÖCK	Friedrich	13:01,69

**Horner am Wolfgangsee**

**LAUFSPORT** / Am Sonntag, den 19. Oktober 2003 fand der legendäre 32. Wolfgangseelauf statt. Bei herrlichem Laufwetter gingen auf der anforderungsvollen selektiven 27 km langen Laufstrecke rund um den Wolfgangsee 1575 Läufer an den Start. Nach dem Start ging es gleich 3 km mit 15 Prozent Steigung auf den Falkenstein, danach steil bergab, dann 21 km rund um den See bis ins Ziel.

Bei dieser Laufveranstaltung war der ULC Horn (LC Waldviertel) durch eine Vereinsreise stark vertreten und bot eine ausgezeichnete Leistung. Sehr stark liefen bei den Herren Franz Eidher als Dritter in der M45 (1:49:21) und Wolfgang Lachmayer (5. in der M40) in 1:48:33 und bei den Damen Andrea Schiffer (4. in der W45/2:18:57) und Johanna Apfelthaler (4. in der W50).

**LAUFSPORT**

**Resultate des LC Waldviertel am Wolfgangsee:**

32. Wolfgang Lachmayer 1:48:33 , 38. Franz Eidher 1:49:21, 92. Michael Schiffer 1:56:51, 128. Alois Amsüss 1:59:42, 137. Gerhard Zwertler 2:00:27, 160. Franz Heily 2:02:13, 170. Caner Koc 2:03:50, 199. Günter Lemp 2:05:36, 298. Gottfried Traxler 2:10:37, 397. Johann Böhm 2:15:22, 446. Andreas Matouschek 2:17:33, 498. Andrea Schiffer 2:18:57, 691. Franz Hörmann 2:25:48, 714. Michael Helwig 2:26:46, 890. Martin Hauer 2:32:19, 908. Hildegard Bauer 2:32:51, 909. Friedrich hirschböck 2:32:53, 934. Markus Gschmeidler 2:33:37, 983. Inge Lederbauer 2:35:12, 1016 Apfelthaler Johanna 2:37:19, 1175. Verena Altermann 2:44:30, 1199 Susanne Wechtl 2:45:2, 1326. Johann Mayer 2:52:24.

**Wir fördern den Sport.**



**Sparkasse**  
Horn-Ravelsbach-Kirchberg AG



Wir wissen wie.