

ULC Horn

NEWS

JULI 2004

Waldviertler Sparkassen-Läufercup

	<i>Hauptl</i>	<i>Hobbyl.</i>	<i>Nachwuchs</i>	<i>Gesamt</i>	<i>Damensiegerin</i>	<i>Herrensieger</i>
<i>Gmünd</i>	94	20	38	152	Mirka Hanakova	Radim Smutny
<i>Raabs</i>	109	28	61	198	Mirka Hanakova	Andreas Repp
<i>Zwettl</i>	146	122	162	430	Frieda Lackner	Alois Redl
<i>Horn</i>	128	155	114	397	Mirka Hanakova	Andreas Repp
<i>Waidhofen/Thaya</i>	170	223	98	491	Mirka Hanakova	Alois Redl
<i>Litschau</i>	119	49	59	227	Mirka Hanakova	Radim Smutny
<i>Gesamt</i>	766/-41	597/+44	532/-163	1895/-160	Mirka Hanakova	Andreas Repp



15. Waldviertler Sparkassen-Läufercup 2004. Nach den Stationen Gmünd/Raabs/Zwettl/Horn/Waidhofen/Litschau präsentierten sich die Athleten des ULC-Horn mit Sponsor Franz Straßberger. Gesamtsieger des Läufercups sowie Sieger der Einzelklasse M35 wurde Andreas Repp (ULC-Horn), Klassensieger M45 wurde Franz Eidher, Klassensieger M40 Wolfgang Lachmayr.

Foto: z.V.g.

Erfolge des ULC Horn:

Gesamtsieg durch *Andreas Repp*

Klassensiege:

Silberbauer Andreas SII m, Lachmayr Wolfgang M40, Eidher Franz M45

2. Plätze:

Altermann Verena W20, Gerlinde Bichler W40, Andrea Schiffer W45, Hirschböck Friedrich M60

3. Plätze:

Schlapschy Julius KIIIm, Bauer Hildegard W35, Silberbauer Monika W45,

4. Plätze:

Heili Alexander M30, Schlapschy Julius M35

Starterzahlen Hauptlauf/alle Läufe

	GD	RA	ZT	HO	WT	LI	Gesamt	Gesamt o. eigenen
ULC Horn	17/21	18/23	15/22	28/40	17/22	18/24	113/152	85/112
LTU Waidhofen/Th	11/16	16/24	11/21	10/17	15/20	16/27	79/125	64/105
SC Zwickl Zwettl	14/14	9/10	22/32	13/15	9/13	11/16	78/100	56/68
LT Gmünd	8/8	8/9	7/8	5/5	10/11	8/10	46/51	38/43
ULTC Raika Raabs	2/2	7/16	1/1	0/0	3/3	3/3	16/25	9/9

Übrigens:

+) Beim Horner Stadtlaf wurden von den 397 gewerteten Läufern 1954,7 km zurückgelegt.

+) Im Cup wurden insgesamt 8987,38 km zurückgelegt.

+) 154 Läufer kamen in die Cupwertung, 23 davon vom ULC Horn

Ergebnisse OMV-Linz Marathon:

1. Kiprono John (Ken) 2:13:43
2. Naumov Andrej (Ukr) 2:16:28
- 3. Weger Roman. (1. ÖSTM) 2:18:54**
4. Lapuyet Simon (Ken) 2:19:34
5. Salinger Nicolas (2. ÖSTM) 2:24:34
6. Cramaro Wolfgang (3. ÖSTM) 2:26:49
7. Ploner Martin (4.) 2:29:38
8. Springer Max (5.) 2:30:09
11. Fadeeva Elena (Ukr) (1. Dame) 2:34:17
- 62. Eichberger Ingrid (1. ÖSTM) 2:50:08**

LC Waldviertel:

- 20. Benesch Karl (3. M40) 2:40:27**
- 24. Hanreich Andreas (4. M40) 2:41:53**
- 48. Eidher Franz (4. M45) 2:45:53**
105. Dötzl Harald 2:56:35
- 947. Hörmann Franz 4:00:11**
- 971. Hirschböck Fritz 4:02:32**

Das Team Benesch, Hanreich, Eidher belegte in der Mannschaftswertung der ÖMS den 4. Pl

Ergebnisse ViennaCityMarathon:

1. Kandie Samson (Ken) 2:08:35 Streck.
2. Kipkoech Raymond (Ken) 2:10:45
3. Jesus Luis (Por) 2:11:24
- 5. Buchleitner Michael 2:12:58**
11. Tanui Moses (Ken) 2:15:09
19. Console Rosaria (I) 2:29:22 (1. Dame)
21. Simon Lidia (Rom) 2:30:40 (2. Dame)
26. Wenisch Max 2:34:28
- 35. Gradwohl Eva-Maria 2:38:04 (4. Dame)**
55. Sommer Werner 2:45:52

LC WV:

- 32. Thalhammer Christian 2:39:25**
95. Cerny Rudi 2:49:03
- 282. Zwettler Gerhard 3:00:24**
- 550. Stachowetz Helmut 3:12:45**
- 615. Heili Alexander 3:14:27**
752. Kuttner Emmerich 3:18:09
- 1919. Zuser Wolfgang 3:39:42**
3809. Apfelthaler Johanna 4:06:50
- 4037. Gschmeidler Markus 4:10:18**

ONLINE

Franz Eidher

Hallo LaufkollegInnen!

Zuerst möchte ich mich einmal bei allen bedanken, die zum tollen Teamgeist in unserem Verein beitragen. In den letzten beiden Jahren sind durch Initiative langjähriger Mitglieder neue Leute zum Verein gestoßen, die die Gemeinschaft sehr bereichern. Egal ob bei den Läufen des Waldviertelcups, beim Schmidatalcup, beim Langenloiser Stadtlauf oder bei großen Laufevents wie beim Wachau-marathon, Wolfgangseelauf oder beim Linzmarathon und VCM, überall treten die ULC Horner im Rudel auf. Natürlich kämpft beim Laufen jeder gegen die Uhr, oft gegen sich selbst und manchmal auch gegen den Vereinskollegen, aber beim geselligen Teil hinterher sind wieder alle friedlich vereint.

Der 15. Waldviertler Läufercup brachte heuer keine Steigerung der Teilnehmerzahlen sondern fast exakt den Stand von vor zwei Jahren. Erfreulich, dass mit **Andreas Repp** erstmals ein ULC Horner diese Veranstaltungsserie gewann. Im Forum der LC Waldviertel-homepage ging schon nach dem Horner Stadtlauf eine rege Diskussion los. Es wurde kritisiert, dass die Veranstaltungen zu wenig medienwirksam und sponsorfreundlich präsentiert werden, dass Laufstrecken nicht attraktiv sind und dass Wiener für Waldviertler Vereine starten. Dieser Punkt wurde allerdings von allen Beteiligten bereits bereinigt. Wer meine Antwort im Forum noch nicht gelesen hat, kann das hier nachholen:

Schön, dass endlich wieder etwas los ist auf unserem Forum! Besonders freuen mich einige sehr positive Stellungnahmen. Leider ist auch viel Unsinn dabei.

Mitglieder: *Wenn ein Waldviertler für einen Wiener Verein den Waldviertelcup gewinnt, warum soll dann ein Wiener für einen Waldviertler Verein den Cup nicht gewinnen dürfen. Also Andi, bitte, hol für den ULC Horn in Litschau den Cup.*

Keines von den Wiener Mitgliedern des ULC Horn hat jemals finanzielle Forderungen gestellt, jeder ist von sich aus dem Verein beigetreten und nimmt Anteil am Vereinsleben.

Hätten wir diese Leute nicht, wären viele Erfolge der letzten Jahre bei ÖMS und NÖMS nicht möglich gewesen, weil die guten Waldviertler des LC Waldviertel oft nicht am Start waren.

Berichterstattung: *Diese ist so gut wie die Medienarbeit der einzelnen Veranstalter und der gute Wille der (NÖN) Redakteure. Für Horn: Drei Wochen hindurch gab es einen Aufruf zur Teilnahme am Hobbylauf zur Unterstützung des Vereins ICH-BIN-ICH, einen Vorbericht und einen fast dreiseitigen Bildbericht mit acht Fotos (größtenteils in Farbe). Im "Waldviertler" erschien ein ganzseitiger Bildbericht (mit 5 Farbfotos), allerdings mit negativer Schlagzeile.*

Laufstrecken: *Jede Veranstaltung hat ihre individuelle, mehr oder weniger reizvolle Laufstrecke. Horn hat auf der Suche nach einem idealen Umfeld bereits 5x seine Streckenführung geändert (was Stammläufer nicht immer gutieren). Man hat jetzt Rahmenbedingungen geschaffen, die den Läufern sehr entgegenkommen.*

Die Strecke in Waidhofen ist sicher mit seiner 1150m - Runde für über 150 Läufer problematisch.

Überrundungen ab der 3. Runde verwirren die Zuschauer und machen es den Läufern schwer, eine gute Zeit zu laufen. Übrigens der einzige Minuspunkt beim wirklich tollen Event.

Cup: *Ich bemühe mich seit Jahren den Cup noch attraktiver zu machen. Meine besonderen Forderungen waren seit Anfang, die Bevölkerung mit Hilfe der Nachwuchsbewerbe und besonders des Hobbylaufes sowie eines Rahmenprogrammes einzubeziehen. Weitersfeld und Horn zeigten und zeigen schon seit Jahren vor, was auch Zwettl und im großen Stil nun auch Waidhofen gelungen ist. Wir haben auch ständig versucht den Wertungsmodus zu verbessern und den Cup für Spitzenläufer, die nicht nur aufs Abcashaen aus sind, besonders aber für die breite Läuferfamilie interessant zu machen. Gmünd hatte extremes Wetterpech und Raabs hat als Einsteiger seine Sache sicher sehr gut gemacht.*

Ich lade schon jetzt alle Ideenspender sehr herzlich zur gemeinsamen Sitzung des LC Waldviertel und der Veranstalter des Cups (wahrscheinlich am Fr 1. Okt.) im GH Hanl, Kaminstube in Schwarzenau ein.

Website: *Viele sind leider passive Besucher auf unserer homepage.*

Die meisten Artikel stammen von Rudi, Martin und mir. Ich hoffe, in Zukunft kommen viele neue Redakteure dazu.

Lieber webmaster: Seit drei Jahren bemühe ich mich vergeblich in die Rubrik TOPAthleten aufgenommen zu werden.

Ich bitte euch in diesem Zusammenhang mich möglichst zahlreich zu der sicher zukunftsweisenden Sitzung am 1. Oktober zu begleiten. In den letzten Jahren waren wir vom ULC Horn immer ziemlich unterrepräsentiert (zumeist nur F. Pfriemer und ich).

Der Horner Stadtlauf war heuer wieder ein Highlight im Veranstaltungskalender. Mit den Teilnehmerzahlen (397) sind wir zwar hinter Waidhofen und Zwettl zurückgefallen, was die Qualität der Veranstaltung (und auch den Reinerlös) betrifft, gab es heuer nochmals eine Steigerung. Unsere Finisherzahl aus dem Vorjahr (**552!**) wurde weder von Waidhofen (491) noch Zwettl (430) erreicht. Übrigens, im Jubiläumsjahr 2000 (20. Stadtlauf) war man mit ...*insgesamt 267 Läufern ... durchaus zufrieden* (so war es in der NÖN zu lesen). Das waren exakt gleich viele wie 1999. Sieger damals war M. Riemer vor Alex Frühwirth. Beim Sieg von Alois Redl ein Jahr später freuten wir uns über 283 gewertete Läufer. Erst mit dem Umsetzen der Forderung möglichst alle Mitglieder in die Organisation und Abwicklung des Stadtlaufes einzubauen und durch die Bestellung von Christian Wagerer zum "Cheforganisator" kam es 2002 zu einer Explosion der Teilnehmerzahl auf 494. Und nächstes Jahr peilen wir wieder die "500er"- Marke an - wenn wir alle zusammenhelfen. Vielleicht können wir doch aus dem Schmidatcup Läufer ins Waldviertel locken.

Euer *Franz*

Wiener Frauenlauf

Weniger Läuferinnen aus dem Waldviertel als in den letzten Jahren, aber die holten Spitzenplätze auf der 5 km - Strecke: Silvia Preyser gewann die Klasse W20 und **Andrea Schiffer** die W45.

Liebe ULC-Läufer!

von *Dagmar Groll*

Das erste Lauf-Halbjahr hat einmal mehr viele schöne Erinnerungen hinterlassen. Persönliche Bestleistungen wurden erreicht, neue Freundschaften geknüpft, etc. Laufen tut Körper und Seele gut; vorausgesetzt der Laufschuh stimmt. Die sportliche Ausrüstung ist ein Kriterium, das Laufen zum Erlebnis oder auch zum Alptraum machen kann, denn beim Gehen und Laufen werden nicht nur die Muskeln beansprucht, sondern auch die Gelenke.

Der Knorpel - ein Stoßdämpfer für die Gelenke

Der Knorpel ist für die Dämpfung der Stöße beim Gehen und Laufen zuständig. Die richtige Dosis körperlicher Aktivität sowie die richtige Lauftechnik sind von besonderer Bedeutung um etwaige Gelenksschäden wie z.B. Arthrose vorzubeugen. **Arthrose** ist eine **degenerative** (= "zerstörende") **Erkrankung** der Gelenke. Die Gelenkenden der Knochen sind mit Knorpel überzogen. Der Knorpel besitzt keine Blutgefäße, die Ernährung muss von der Gelenksschmiere im Schleimbeutel und vom Knochen her erfolgen. Ist dieses Ernährungssystem gestört, verliert der Knorpel an Dicke und Festigkeit, der Stoßdämpfereffekt wird vermindert. Arthrose betrifft keineswegs nur ältere Menschen, bereits in jungem Alter - vor allem bei Sportlern - ist **irreversible** (= nicht rückgängig-machbare) **Gelenksabnutzung** keine Seltenheit. Nach Sportverletzungen steigt das Risiko rapide an. Abnutzungserscheinungen können mit medizinischer (pharmakologischer) Behandlung gestoppt werden, der Abbauprozess des Knorpels kann verzögert werden - intensive sportliche Betätigung muss nicht zwangsläufig zu Gelenksabnutzung führen.

Arthrose – Ernährung lindert

Eine Stärkung und bessere Versorgung des Knorpels mit Nährstoffen kann durch richtige Bewegung (stärkere Durchblutung) mit gewichtsentlastender Komponente und „gelenkgesunder“ Ernährung erreicht werden. „Arthrosegerechte“ Ernährung kann Gelenkschmerzen lindern. Aktuelle Untersuchungen belegen, dass Entzündungen und Schmerzen durch eine arachidonsäurearme und Omega-3-Fettsäuren-reiche Nahrung vermindert werden. Arachidonsäure ist eine Fettsäure, die ausschließlich in fetthaltigen, tierischen Lebensmitteln vorkommt.



Ausgewählte Lebensmittel	Arachidonsäuregehalt (in mg pro 100 g)
Schweineschmalz	1.700
Schweineleber	870
Kalbsleber	352
Eigelb	297
Leberwurst	230
Huhn	120
Schweinefleisch-mager	120
Kalb-, Putenfleisch	ca. 50
Camembert (45% FiT)	22
Kuhmilch	4
Topfen-mager	0
pflanzliche Öle, Obst, Gemüse, Nüsse	0

Das Einschränken der Lebensmittel mit hohem Arachidonsäuregehalt „entschärft“ entzündliche Prozesse. Fleisch sollte bei Arthrose auf 1 – 2 mal pro Woche reduziert werden, also geringer als im Sinne der „normalen“ Empfehlung (2 – 3 mal pro Woche).

Lebensmittel, die gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind, dürfen auf dem Speiseplan nicht fehlen. Die beispielsweise in Fischölen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken Entzündungsreaktionen entgegen. Fisch kann 2 – 3 mal pro Woche eingeplant werden. Setzen Sie deshalb öfter Thunfisch, Hering, Lachs, Makrele, Heilbutt, Forelle und Karpfen auf Ihren Speiseplan und verwenden Sie auch Walnussöl, Weizenkeimöl und Sojaöl.

Pflanzliche Lebensmittel liefern nicht nur „wertvolle“ Fettsäuren, sondern auch Vitamin E, welches als Antioxidans Entzündungsreaktionen entgegenwirkt. Auch Vitamin C (z. B. in Brokkoli, Paprika, Kraut, Erdbeeren, Kiwi, Zitrusfrüchten), Selen (z. B. in Vollkorn, Thunfisch, Nüssen, Bohnen), Zink (Brokkoli, Nüsse, Vollkorn, mageres Fleisch) und β -Carotin (gelbes, grünes und rotes Gemüse bzw. Obst) erfüllen diese wichtige Aufgabe.

Lachslasagne

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Lasagneblätter
 1 Pkg. TK-Blattspinat (auftauen)
 Salz, Pfeffer, Knoblauch
 2 Pkg. (250 g) Mozzarella
 200 g Lachs, frisch
 Zitronensaft
 2 EL geriebener Parmesan

Bechamel:

1 EL Mehl
 1 TL Butter oder Margarine
 ¼ l Milch fettarm
 Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

- Lasagneblätter nach Vorschrift im Salzwasser kochen
- Blattspinat mit Knoblauch und Salz würzen, den Mozzarella in Würfel schneiden
- Lachsfilet in feine Streifen schneiden, mit Salz und Zitronensaft würzen
- Für die Bechamelsauce Mehl im Fett anschwitzen und unter ständigem Rühren warme Milch langsam zugeben, bis die Masse eine cremige Konsistenz erhält
- In eine dünn befettete Auflaufform die Zutaten abwechselnd einschichten, den Abschluss bildet eine dünne Schicht Bechamelsauce
- Mit 2 EL Parmesan bestreuen und bei ca. 180° C 30 Minuten garen
- Mit Blattsalat servieren

Nährwerte pro Portion:

467 kcal; 34 g Eiweiß, 20 g Fett, 34 g KH

Einen erholsamen, sonnenreichen Sommer wünscht Dir / Euch Dagmar Groll

Veranstaltungen:

So 29. 8.: Finale Schmidatcup
in Großweikersdorf
Mi 10. 9.: Meeting + ULC Horn Sitzung
Sa 4. 9.: Langenloiser Stadtlauflauf
Do 15. 9.: 1. Jugendtraining in Weitf.
So 19. 9.: Wachau Marathon
Sa 26. 9.: 7. Schneeberglauf - NÖMS
im Berglauf
So 10. 10.: Finale ÖVL-Cup
in Leobersdorf
So 17. 10.: Wolfgangseelauf

ULC Horn – Meeting
mit
LC Waldviertel
Meisterschaft
über 1500m
am Mi 8. 9. 04 ab 17.00
Start 1500 m: 17.30 (Damen,
Nachwuchs) 17.40 (Herren), ev.
17.50;
Rahmenprogramm: 100m,
400m, 3000m

Achtung: **Anmeldungen für ÖStMS**
und **NÖ-MS** selbst und an **Franz Pfriemer!!**

Ab sofort:

Halbe Mitgliedsbeiträge für Neulinge
für 2004!!!

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Arthur Hainböck, Jg. 1959 , Horn

!!!Achtung!!! Ausständige Mit-
gliedsbeiträge raschest einzahlen!

Mitgliedsbeiträge beim ULC

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

Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie
Horner Stadtlauflauf und Adventcrosslauf
Bahnmeetings
Wolfgangseelauf und Schremser Silvesterlauf
2. Lauftreffs in Horn
Jugendtraining in Weitersfeld (Do 17.30)
3. 3x jährlich die ULC Horn News, unser Infoblatt
4. Rückvergütung des Startgeldes für alle Läufe im Rahmen des Wachau-marathons,
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.
6. Begünstigte Fahrt zum Wolfgangseelauf

3. Ottensteiner Seelauf

Am So den 27. Juni erfolgte bei idealen Wetterbedingungen die 3. Auflage des Ottensteiner Seelaufes mit Start und Ziel in Rastenfeld. Und die Veranstaltung um Herbert Weigl hatte wieder einiges zu bieten: Nachwuchsbeurteilung mit abgestuften Distanzen und Startzeiten (wie beim WV-Cup), einen Hobbylauf

über 3000m und eine sehr anspruchsvolle, aber wunderschöne Hauptlaufrunde über 9000m (mit km-Markierungen). Ein Funktionsshirt, eine gute Verpflegung, bis zuletzt warme Duschen und Speisen und Getränke im Pfarrstadl für Zuschauer und Läufer, die auf die Siegerehrung warteten, wurden vom sehr bemühten Veranstaltungsteam zur Verfügung gestellt. **Hans Ulrich Swoboda** fungierte wieder als Platzsprecher. Er wurde über Funk von der Strecke über den jeweiligen Stand des Rennens informiert und konnte so die Zuschauer am Rastenfelder Hauptplatz über den jeweiligen Zwischenstand auf dem Laufenden halten. Und im Gegensatz zum Vorjahr verlief das Rennen sehr spannend obwohl es letztendlich das selbe Ergebnis wie letztes Jahr brachte. Der mehrfache Staatsmeister **Max Wenisch** forderte den WV-Cupsieger 2003 und mehrfachen Cross-Landesmeister **Manfred Riener** voll. Max lag nach 7 km noch vor Manfred und der Oberösterreicher **Willi Wagner** war zu diesem Zeitpunkt auch noch in Reichweite der Spitze. Erst mit einem gewaltigen Antritt etwa 1,5km vor dem Ziel entschied Manfred das Rennen zu seinen Gunsten und verbesserte seinen Streckenrekord um 10 s auf exakt 30:00. Max verbesserte seine Vorjahreszeit um zweieinhalb Minuten auf 30:25. Willi Wagner (SK VÖST) überlief die Ziellinie als Dritter in 31:03. Mit Respektabstand folgten dann die "Top-Hobbyläufer". **Wolfgang Lachmayr** bewies wieder einmal seine Stärke am Berg. Er löste sich locker beim Steilanstieg hinauf nach Peigarten von Ewald Rauscher und Franz Fessl und wurde als bester vom ULC Horn Vierter in 33:11. **Franz Eidher** konnte seinen Schatten und Waldviertelcupkontrahenten Bernhard Höllriegl nach diesem Anstieg langsam abschütteln und sogar noch **Franz Fessl** überlaufen. Den Langenloiser **Ewald Rauscher** (33:27) erreichte er allerdings nicht mehr. Seine Zeit von 33:32 (exakt die gleiche mit der Julius Schlapschy im letzten Jahr Dritter war) bedeutete den 6. Gesamtrang und den 5. in der M40 (auch nicht gerade alltäglich). Ansteigende Form bewies **Alois Amsüß** als 10., starker 15. wurde **Franz Heily**, der sogar Werner Sommer hinter sich ließ. **Johann Böhm** und **Michael Helwig** kamen mit 40er Zeiten unter die besten 50 von beachtlichen 136 gewerteten Hauptläufern. Schnellste der 23 Damen war wieder einmal die zwölfjährige **Michelle Altrichter** aus Waldreichs. Unsere jungen Damen vom ULC Horn **Dagmar Groll** und **Verena Altermann** belegten die Plätze fünf und zehn bzw. zwei und vier in der AKW.

Franz Eidher

Fahrt zum 33. Wolfgangseerundlauf

Abfahrt: Sa 16. 10. 2004, 9.00 in Horn beim Hallenbad

Rückkunft: So 17. 10. 2004, ca. 22:00 in Horn

Nenngeld: übernimmt der ULC Horn

Fahrtkosten: € 10.- für ULC Horn Mitglieder (Anmeldegebühr), den Rest übernimmt der Weitersfelder

Volkslauf. Gäste zahlen € 20.-

Quartierkosten: € 30.- werden im Bus kassiert

Anzahlung bei Anmeldung € 10, (wird in die Buskosten eingerechnet)

Anmeldung durch Einzahlung der Anmeldegebühr auf unser Konto bei der Sparkasse Horn **und** persönlich, schriftlich, telefonisch oder per @mail bei Franz Eidher, Christian Wagerer oder Gerald Scheidl bis 8. September 2004!!!

Dressennachschub:

Ab sofort gibt es

- Trainingsanzüge € 30
- Laufjacken € 30
- Laufights (lang und kurz) € 20/15
- Laufshorts € 15
- FunktionsT-shirts und Laufshirts je € 15

Jederzeit zu beziehen bei Franz Eidher Tel. 02948/85735 solange der Vorrat reicht

Hier einige @mailadressen von ULC-Mitgliedern:

alois.amsuess@newsclub.at
aschauer@horn.sparkasse.at
aidherf@hsweikersfeld.ac.at
hirschi.f@gmx.at
fmhoerm@utanet.at
alexander.heili@utanet.at
frenk.ewald@utanet.at
wolfgang.lachmayr@telering.at
franz.heily@aon.at
f.pfriemer@noegkk.sozvers.at
scheidlg@horn.sparkasse.at
Johann.Boehm@bmf.gv.at
caner.koc@aon.at
gitti.kats@gmx.at (Brigitte Katsmarik+Axel Vincze)
markus.gschmeidler@bmi.gv.at

verena.altermann@horn.volksbank.at
gerhard.eichinger@utanet.at
j.obernhofer@utanet.at
dagmar.groll@aon.at
schiffers@utanet.at
stachowetz@jetmail.at
wagerer@onemail.at
anton.wagner@noel.gv.at od. anton.wagner@gmx.at
andreas.repp@chello.at
neuwirth-hof@utanet.at
CTrollmann@aol.com
margot.wondra@haeusermann.co.at
j.schlapschy@aon.at
gerhard.stitz@n.oebb.at
mikehelwig@email.at

Fotogalerie:



in Ruppersthal (Schmidathaler Laufcup)

Start zum Hobbylauf
in Horn am 8. Mai



Neben der Organisation
fanden auch viele ULC-
Mitglieder Zeit beim
Hauptlauf teil zu nehmen



SPARKASSE 
Horn-Ravelsbach-Kirchberg
In jeder Beziehung zählen die Menschen.