

ULC Horn

News

Juli 2007

Der ULC Horn hat sich neu eingekleidet



Wir bedanken uns bei den Sponsoren: Sparkasse, Volksbank, Sporttherapie Heinz Gratzl, XXXLutz, EKZ Horn und Orthopädietechnik Hubert Schleritzko

NÖ Meisterschaften **Marathon Salzburg**: 3. Platz Mannschaft (Assfall, Eidher, Cerny), 1. M45 Franz Eidher, 2. M65 Fritz Hirschböck, 6. M45 Christian Pfeiffer, 7. M35 Christian Trollmann

NÖ Meisterschaften **Berglauf Hochkar**: 3. Platz Mannschaft (Lachmayr, Eidher, Vincze), 3. M40 Wolfgang Lachmayr, 4. M45 Franz Eidher, 5. M65 Fritz Hirschböck, 6. M45 Alexander Vincze, 9. M45 Alois Amsüß, 9. M40 Franz Heily

Hallo LaufkollegInnen!

Meisterschaften: Hervorragende Ergebnisse lieferten speziell die Läufer des ULC Horn bei den NÖ Meisterschaften im Marathonlauf in Salzburg und im Berglauf auf das Hochkar. Beide fanden im Rahmen der Staatsmeisterschaften statt und beide fanden unter extrem schwierigen Bedingungen statt, der Marathon durch die hohen Temperaturen (an die 30°) und der Berglauf durch die schwierige Strecke (1200 Höhenmeter auf 10,5km).

Waldviertelcup: Großartige Leistungen unserer Jugendlichen und weiblichen Athletinnen beim 18. Waldvierter Läufercup: Die erst 13jährige **Ines Preiss** bietet erstmals seit Bestehen des Cups den starken tschechischen Läuferinnen Paroli. Zusammen mit der 26jährigen Doppelmama Silvia Preyser hat sie die sechsfache Cupsiegerin Mira Hanakova klar im Griff. Beide – Ines und Silvia - konnten je zwei Siege verbuchen. Silvia gewann die ersten beiden Rennen in Horn und Raabs, Ines triumphierte beim Regenrennen in Waidhofen und bei der Hitzeschlacht in Gars. Verbliebene Konkurrentin beim großen Finale in Maissau ist die 50jährige Siegerin von Litschau Marie Hynstova. Wer von den Dreien am 8. 9. auch nur die Nasenspitze vor den anderen hat, ist Waldviertelcup-Siegerin 2007.

Darüber hinaus können noch 6 weitere Damen des ULC Horn beim Finale einen Stockerlplatz fixieren: **Ulrike Peschel** (5. Gesamt und 2. W40), **Andrea Schiffer** (6. Gesamt und 1. W45), **Ruth Silberbauer** (3. W30), **Monika Silberbauer** (3. W50), **Gerlinde Bichler** (2. W45) und **Verena Altermann** (3. W30).

Auch sieben unserer Nachwuchshoffnungen stehen derzeit auf einem Stockerlplatz: **Raphael Sprung** (U8), **Lukas Amsüß** (U10), **Kerstin Kraus** und **Andreas Amsüß** (U12), **Julius Schlapschy** (U14) und die **Silberbauer-Brüder Andreas** und **Hannes** (U18), die unserem neuen Mitglied **Patrick Koppensteiner** bei jedem Aufeinandertreffen einen heroischen Kampf liefern. Beim Heimlauf in Gars gelang Andreas mit der taktischen Hilfe von Hannes erstmals ein Sieg.

Bei den Herren schaut es derzeit nur nach sechs Stockerlplätzen aus – immer vorausgesetzt die Anwesenheit beim Finale, wo sich durch die doppelten Punkte knappe Zeitabstände verdoppeln. Beste ULC Horner sind derzeit **Gerald Foltas** (3. M35), **Wolfgang Lachmayr** (1. M40) und **Alexander Vincze** (2. M45) auf den Gesamträngen 8 – 10. Weiters belegen derzeit noch **Franz Langthaler** (M45), **Michael Schiffer** (M40) und **Fritz Hirschböck** (M65) 3. Plätze.

Der **Schmidataler Laufcup** bietet heuer nur 4 Läufe mit separater Cupsiegerehrung zwei Wochen nach der letzten Laufveranstaltung. Das macht diesen Cup (für ULC Horner) deutlich weniger attraktiv. Ausnahme ist der Ruppersthaler Weintraubenlauf. Das Team um Fritz Genner versteht es ein Event zu organisieren. Der URK Ruppersthal stellt ein Dreitagesprogramm auf die Beine mit Jazz Gitti, ABBA Revival Show, Benefizaktionen und eine Laufveranstaltung mit Edi Finger als Sprecher und Michael Buchleitner als Promiläufer, der die Größe besaß, den Lokalmatador Martin Walzer und unserem Wolfgang Lachmayr im Zielsprint des 10km-Bewerbes den Vortritt zu lassen (siehe Foto). Eine Mannschaftswertung und Chipzeitnehmung ist im Schmidatal sonst auch nicht üblich. Bravo!

Übrigens, neben Wolfgang Lachmayr kämpft auch die 14jährige Raphaela Stern auf der 5km Distanz und Ines Preiss (10km) um den Gesamtsieg im Cup. Weitere erfolgreiche und treue Schmidatal-Läufer sind Andreas Rockenbauer, Gerlinde Bichler, Verena Altermann, Martina Kirchner, Fritz Hirschböck, Markus Gschmeidler, Franz Heily, Alois Amsüß, Alexander Heili, Christian Kraus und Wolfgang Preiß

Achtung! Heuer keine gemeinsame Fahrt zum Wolfgangsee. Dafür laden wir alle ULC Horner ein, an einer der Laufveranstaltungen des **Graz Marathon** (auch Halb-, Viertel- und Staffelmaraathon) am 14. 10. 07 teilzunehmen. Bei einem Fahrpreis von € 10 (gefördert aus Rücklagen des Weitersfelder Volkslaufes) und einem Zimmerpreis von € 30 in einem Hotel im Zentrum (vermittelt durch Gitti Vincze) wollen wir ein tolles Wochenende in Graz verbringen. Freunde, Verwandte und Bekannte fahren um € 20.

Achtung: Besucht die WEBSITE der Union Horn: www.horn.sportunion.at, dort findet ihr aktuelle Artikel des ULC, derzeit z. B. von Litschau, Ruppersthal, Triathlon Langau, Faakerseelauf, 5000m Verfolgung des ULC Langenlois,...

Fritz Hirschböck, der die Seite mit ULC News füttert, freut sich auch über deinen Beitrag!!

Euer **Franz**

Veranstaltungen:

Sa 11. 8.: Ravelsbacher Marktlauf
So 19. 8.: „Kärnten läuft“
Sa 1. 9.: Langenloiser Stadtlauf
Mi 5. 9.: Meeting + ULC Horn Sitzung
Sa 8. 9.: Finale WV-Cup in Maissau
Do 13. 9.: 1. Jugendtraining in Weitf.
So 16. 9.: Wachau Marathon
mit ÖMS im HM
So 23. 9.: Senioren WM im Berglauf
in Bludenz
So 14. 10.: Graz Marathon
So 21. 10.: Wolfgangseelauf
Fr 26. 10.: Benefizlauf in Horn

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

ULC Horn – Meeting
mit
LC Waldviertel
Meisterschaft
über **1500m**
am Mi 5. 9. 07 ab 17.00
Start 1500 m: 17.30 (Damen,
Nachwuchs) 17.40 (Herren), ev.
17.50;
Rahmenprogramm: 100m,
400m, 3000m

Bitte ausstehende Mitgliedsbeiträge einzahlen!!!

Bankverbindung: Sparkasse Horn

Bankleitzahl: 20221, Kontonr.: 5959

Ab sofort:

**Halbe Mitgliedsbeiträge für Neulinge
für 2007 !!!**

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Andreas Stieglechner, Jg.84, Wördern
Patrick Koppensteiner, Jg. 91, Zwettl

Mitgliedsbeiträge beim ULC

Horn:

Erwachsene: € 32.-

Jugend: € 16.-

Familien: € 48.-

Unterstützende

Mitglieder € 16.-

Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie
Horner Stadtlauf und Adventcrosslauf
Bahnmeetings
Graz Marathon (Halb-, Viertel- und Staffel-) 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 **Graz Marathon**

Ich fragte mich auch schon, warum wir deutschsprachigen immer noch groß und klein schreiben. Jetzt weiß ich warum:

Er hat liebe Genossen. – Er hat Liebe genossen.
Helft den armen Vögeln! – Helft den Armen vögeln.

Die Spinnen! – Die spinnen!
Der Gefangene floh. – Der gefangene Floh!

Auszug aus der V o r s t a n d s s i t z u n g

vom: 06. Juni 2007, Beginn: 19:00

Ende: 23:15

Ort: Sporthalle

Anwesend:

F. Hirschböck

F. Eidher

A. Amsüß

Chr. Wagerer

W. Lachmayr

M. Gschmeidler

G. Scheidl

R. Helwig

1. Begrüßung und Bericht durch den Obmann

Franz Eidher

erfolgreiches 1. Halbjahr des ULC Horn mit vielen Medaillen und tollen Stockerlplätzen bei den Frühjahrsveranstaltungen.

Crosslauf – Marathonmeisterschaft – Berglaufmeisterschaft – Frauenlauf in Wien und Waldviertel Laufcup. Horner Stadtlauf ist gut verlaufen und sehr zufriedenstellend.

2. Bericht vom Horner Stadtlauf (5.Mai 2007)

Christian Wagerer

Gesamtorganisation hat gut funktioniert, mehr Beteiligung in der Vorbereitung wäre erwünscht;

Strecke wurde 2 x mit Messrad vermessen – genau 10 km

E-mail Fragen, warum die Kinder auf der Laufbahn laufen müssen;

die Streckenabsicherung wurde von der Polizei kontrolliert,

Teilnehmerentwicklung von 2003-2007, hier ist der Hobbylauf rückläufig, Hauptlauf gleichbleibend,

Kinderlauf steigend, Staffellauf als Versuch o.k. und wird nächstes Jahr wieder fortgesetzt;

Wechsel der Staffel beim Turnsaal und nicht bei Start und Ziel;

Vereine und Firmen sollen beworben werden,

Verein **ich bin ich** konnte nicht die gewünschte Teilnehmerzahl bringen, es wird vielleicht etwas Neues überlegt;

neue Sponsorsuche, hier sollte man eine Aufgabenteilung vornehmen;

bei Stadtlaufbesprechungen zu wenig Teilnahme, dafür am Veranstaltungstag sind genügend Personen da;

Termin für 2008 – Vorschlag 31.Mai 2008 oder Ersatz 7. Juni 2008

1 Person nur für Werbung des Stadtlauf und Presse;

im Herbst sollte mehr feststehen sonst kommt man in Zeitdruck, das heißt für die Weihnachtsfeier sollte

bereits mehr klar sein; Ausschreibung vorher gestalten und definieren;

Mitarbeiterliste sorgfältiger beachten, Personalersatz muss kurzfristig gesucht werden;

mehr Personen beim Wegräumen; Einladungen direkt an Vereine versenden;

Vorbesprechung noch im Herbst; Preisliste erstellen für Sponsoren, was kostet was;

Veranstaltungskonzept im Vorfeld,

es gäbe die Möglichkeit einer eigenen Homepage, wird noch abgestimmt, hier geht es um die laufenden Kosten abzudecken;

Vereinsfahne in Bezug auf die Halbmarathon - LM??

Tag der Vereine – 3 weitere Anmeldungen

Zelt ausborgen: 10 € für Vereinsmitglieder, 20 € für Nichtmitglieder

Kindersackerl: mehr Inhalt, Mac Donald Gutscheine,

die Einladung der Helfer war nicht unumstritten, hier vielleicht eine andere Lösung mit persönlicher schriftlicher Einladung für 2008.

3. Bericht des Kassiers

Gerald Scheidl

4. Bericht über Bezirksgruppentagung Horn-Hollabrunn

Friedrich Hirschböck

die Union wünscht sich mehr Qualität, Service in allen Ebenen, Förderung für alle, Ehrenzeichen NÖ Sportunion können eingegeben werden; Leistungsabzeichen; Einreichfrist bis 30. Juni 07; Verleihung 11.11.07 in Reichenau an der Rax; nächste Bezirksgruppentagung in Horn durch ULC-Horn an einem Di. im Mai 2008; z.B. in der Gallerie (ca. 60 Personen).

Für die Vorbereitung zur LM-Halbmarathon bitte bei F. Hirschböck melden.

5. Anträge

Zeitnehmung mit Lichtschranken: F. Hirschböck wird ein Angebot bei Fa. Straßberger einholen
GPS derzeit bei G. Scheidl

Nadelanstecker ULC-Horn: F. Hirschböck und G. Scheidl haben Angebote eingeholt.

100 Stk. eventuell bei Fa. Straßberger in Bestellung wenn der Preis stimmt (F. Hirschböck).

6. Allfälliges

Jugendtraining:

Termine ab Schuljahr 2007/2008 und hier jeweils Mittwoch; entweder 16:30 Uhr oder 17:30 Uhr im Gespräch;

für die Trainingsstunden haben sich gemeldet, S. Glaser, F. Hirschböck, A. Amsüß und wenn die Uhrzeit passt auch Chr. Wagerer.

Jugendadressen bei W. Lachmayr, es wird kein Betrag im Voraus bezahlt;

wird die Bekleidung unsachgemäß zurückgegeben wird ein Betrag verlangt – Entscheidung liegt bei W. Lachmayr.

Lachmayr

RUN Bike RUN

Ergebnisliste vom 9. April 2007

Nr.	Name	Runde 1 Lauf	Runde 2 Lauf	Wechsel1	Rad-Zeit- Total	Wechsel2	Runde 9 Lauf	Endzeit
1	Foltas Gerald	8:03:00	8:38:00	16:41:00	30:35:00	47:16:00	8:45:00	56:01:00
2	Amsüss Alois	8:24:00	8:37:00	17:01:00	30:17:00	47:18:00	9:06:00	56:24:00
3	Schiffer Michael	8:23:00	8:54:00	17:17:00	30:28:00	47:45:00	9:36:00	57:21:00
4	Geitzenauer Edi	8:59:00	9:32:00	18:31:00	31:29:00	50:00:00	10:08:00	60:08:00
5	Heily Franz	8:31:00	9:34:00	18:05:00	33:42:00	51:47:00	9:47:00	61:34:00
6	Langthaler Franz	8:26:00	9:14:00	17:40:00	35:25:00	53:05:00	9:47:00	62:52:00
7	Horner Peter	10:29:00	11:07:00	21:36:00	32:34:00	54:10:00	11:55:00	66:05:00
8	Falk Josef	10:07:00	11:03:00	21:10:00	33:40:00	54:50:00	11:15:00	66:05:00
9	Sagl Alexander	10:07:00	11:07:00	21:14:00	35:57:00	57:11:00	11:20:00	68:31:00
10	Leitner Alexander	10:24:00	11:04:00	21:28:00	36:32:00	58:00:00	11:42:00	69:42:00
11	Heily Harald	10:29:00	11:11:00	21:40:00	44:17:00	65:57:00	12:14:00	78:11:00

12	Bauer Hilde	11:50:00	12:14:00	24:04:00	44:00:00	68:04:00	12:12:00	80:16:00
13	Gschmeidler M.	11:21:00	13:55:00	25:16:00	49:10:00	74:26:00	12:58:00	87:24:00
14	Scheidl Gerald	11:50:00	12:25:00	24:15:00	51:26:00	75:41:00	13:29:00	89:10:00



Sieger und Platzierte des 1. Horner Duathlons mit Organisator Franz Heily

Standard Chartered Hong Kong Marathon am 4.März 2007
von Günter Fellhofer

Zahlen, Daten, Fakten:

Homepage: www.hkmarathon.com

Bewerbe: 10km, Halbmarathon, Marathon

Teilnehmer insgesamt: 43.000

Finisher Marathon: 4.200

Einwohner Hongkong: 7,3 Mio

Hongkong, ein Weltmetropole, gehört mit 6.700 Personen/km² zu den dichtest besiedelten Gebieten der Welt. Am 1. Juli 1997 übernahm die Volksrepublik China in einem großen zeremoniellen Akt die Kontrolle über Hongkong von den Briten. Seitdem ist Hongkong eine Sonderverwaltungszone. Die Stadt pulsiert, es wird gebaut, vor allem in die Höhe, da die Grundstückspreise enorm sind. Radfahrer sind keine zu sehen, es wäre ein lebensgefährlicher Versuch. Fortbewegen kann man sich am Gehsteig, im Auto, U-Bahn, Autobus, Fähre oder einmal im Jahr per Pedes, beim Hongkong Marathon, heuer am 4. März 2007.



Man sollte diese Gelegenheit auch nutzen und sich nicht nur auf sich selbst konzentrieren. Viel gibt es zu sehen unterwegs. Riesige Hochhäuser, viel Meer, Häfen, gewaltige Hängebrücken und schlussendlich einige Tunnel. Auf einer dieser Hängebrücken erreicht man auch die Halbdistanz und mit 90m über dem Meeresspiegel das höchste Niveau. Zurück geht es dann wieder bis auf Meeresniveau und schlussendlich auch unter dieses. Man hat beim Marathon die einzigartige Gelegenheit nicht nur die spektakulären Hängebrücken, sondern auch den Tunnel, der unter dem Meer zu Hongkong Island führt, läuferisch zu bewältigen. Ob eine Tunnelphobie hier bremst oder beschleunigt kann ich Gott sei Dank nicht beurteilen. Was ich beurteilen kann, ist das die Steigung aus dem Tunnel von 30m unter dem Meeresspiegel auf 20m über dem Meeresspiegel bei km 38 kein Honiglecken ist. Ein insgesamt anspruchsvoller Marathon, nicht nur wegen den ca. 230 aufsteigenden Höhenmetern und der 7Stunden Zeitverschiebung, sondern auch aufgrund des ungewohnten Klimas von 25°C und 95% Luftfeuchtigkeit. Dies alles fordert einen - vor allem Anfang März - kältengewohnten Mitteleuropäer.

Ergebnis Herren:

1.	STEVEN LORUO KAMAR	Kenia	2:17:03
2.	FRANCIS BOWEN	Kenia	2:17:19
3.	PAUL KIPRONO	Kenia	2:18:36
4.	JONAH KEMBOI	Kenia	2:19:01
5.	SILAS KIPNETICH SANG	Kenia	2:19:50
936.	FELLHOFER Günter	Austria	3:57:35 (netto)

Ergebnis Damen:

6.	ROSE KERUBO NYANGACHA	Kenia	2:38:19
7.	JANE EKIMAT	Kenia	2:39:39
8.	MARY PTIKANY	Kenia	2:40:13
9.	LIU MIN	China	2:40:57
10.	WANG XIAO SHU	China	2:41:09

Tirol Speed Marathon

(9. Juni 2007)

von Gerald Scheidl



1600 Läufer machten Innsbruck zur Läuferhochburg, obwohl bewusst auf das Engagement von ausländischen Spitzenläufer verzichtet wurde.

Auf Grund von Umbauarbeiten des Grenzüberganges am Brenner (großes Einkaufszentrum), musste der Start auf italienisches Gebiet verlegt werden. Am Nachmittag noch schön warm und sonnig bei rund 25 Grad erfolgte pünktlich um 16.30 Uhr der Startschuss. Vorerst wurde eine Schleife in Italien gelaufen, dann ging es schließlich bergab durch das Wipptal Richtung Innsbruck. Nach rd. 1 Stunde hatte der Himmel ein Einsehen und es bewölkte sich, sodass zumindest keine direkte Sonneneinstrahlung mehr erfolgte. Der erste ½ Marathon in 1:53:55 ging noch recht gut. Hilde läuft ab der Halbzeit in Matri mit mir mit. Trotz ihrer Unterstützung begann doch ab ca. KM 26 die Oberschenkelmuskulatur vom ungewohnten Bergablaufen zu brennen. Später ab ca. KM 33 kamen Magenprobleme (ich konnte keine Flüssigkeit mehr zu mir nehmen) dazu, weshalb meine 2. Hälfte um einiges langsamer wurde. Bei Einbruch der Dunkelheit und erster Regentropfen kamen wir schließlich in Innsbruck an. Durch die rd. 2.500 Zuschauer in der Maria Theresien Straße angepeitscht, mobilisierten wir die letzten Reserven und so gesehen war die Zeit trotz meiner Probleme mit 4:06:03 (232. bzw. 43. M50) ganz passabel. Ganz ohne Regen ging es auch heuer wieder nicht vorüber, sodass die späteren Läufer bei teils heftigen Regen ins Ziel kamen.

Sieger der Herren: Emanuele Zanucci (ITA) in 2:28:49 (1.M30), 2. Beda Szabolcs (HUN) in 2:37:22 (2. M30) und bester Österreicher an 3. Stelle wurde Armin Weissenböck in 2:50:34 (3. M30). Bei den Damen gab es einen 3-fach Erfolg für Österreich mit Hildegard Hirsch-Sojer in 2:58:25 (1. W40), vor H. Holz-knecht (3:01:11-2. W40) und Eva Fäberböck (3:16:18-1. W30).

1000 m

Pl.	Name	Zeit
1	Silberbauer Andreas	0:03'04,53
2	Silberbauer Hannes	0:03'04,81
3	Fellhofer Günter	0:03'41,72
4	Lachmayr Florian	0:03'45,12
5	Schlapschy jun.	0:04'13,00
6	Würtl Maximilian	0:04'35,58
7	Altermann Verena	0:04'44,52
8	Kraus Kerstin	0:04'52,77
9	Kohl Mathias	0:05'02,33
10	Würtl Sophia	0:05'03,71
11	Kraus Christian	0:05'04,93

1500 m

Pl.	Name	Zeit
1	Bruckner Christian	0:04'54,60
2	Schlapschy Julius	0:04'56,96
3	Foltas Gerald	0:04'59,08
4	Lachmayr Wolfgang	0:05'03,09
5	Amsüss Alois	0:05'04,10
6	Langthaler Franz	0:05'06,09
7	Eidher Franz	0:05'07,48
8	Schiffer Michael	0:05'18,06
9	Böhm Johann	0:05'32,17
10	Auenheimer Gerhard	0:05'37,74
11	Fellhofer Günter	0:06'02,47
12	Peischl Ullrike	0:06'08,63
13	Gschmeidler Markus	0:06'22,69
14	Stern Raphaela	0:06'28,29
15	Hirschböck Friedrich	0:06'49,37

100 m

1	Silberbauer Hannes	0:00'13,75
2	Silberbauer Andreas	0:00'14,01
3	Fellhofer Günter	0:00'14,79
4	Bruckner Christian	0:00'14,82
5	Auenheimer Gerhard	0:00'15,08
6	Lachmayr Florian	0:00'15,59
7	Stern Raphaela	0:00'16,58
8	Langthaler jun	0:00'16,84
9	Langthaler Franz	0:00'17,13
10	Altermann Verena	0:00'17,70

3000 m

1	Schlapschy Julius	0:10'35,17
2	Bruckner Christian	0:10'36,70
3	Lachmayr Wolfgang	0:10'44,96
4	Langthaler Franz	0:10'50,24
5	Amsüss Alois	0:11'02,31
6	Eidher Franz	0:11'15,70
7	Schiffer Michael	0:12'13,55
8	Böhm Johann	0:12'13,79
9	Stern Raphaela	0:14'26,22

2. Kamptallauf

So 15. April 07

Franz Eidher

Der Kamptallauf bietet für viele Waldviertler und speziell Horner einen guten Start in die Frühjahrssaison. Daher ist das Angebot der Veranstalter, in den Waldviertelcup einzusteigen, sehr begrüßenswert.

Hier die Ergebnisse von heuer **Kamptal klassisch** 23 km:

1. Lukas Kummerer, 2. Harald Helleport, 3. **Gerald Foltas (2. M35)**, 4. **Wolfgang Lachmayr (1. M40)**, 5. Robert Glaser, 6. Franz Fessl, 7. Erich Scharf, 8. Werner Sommer 9. **Franz Eidher (1. M45)**, 11. Rudi Cerny, 14. **Christian Trollmann, Toni Pointner** wird 2. der M60 und **Ulrike Peschel** gewinnt die W40. Darüber hinaus gaben sich noch **Hilde Bauer, Patricia Bajer, Günther Fellhofer** und **Christian Wagerer** die schöne und sehr anspruchsvolle Strecke von Gars nach Hadersdorf.

mal was anderes

ÖMS 20km GEHEN

michael schiffer

ich hab's getan: nach längerer ankündigung und dem vermutlich nicht gerade üppigen vorbereitungspensum von 114km hab ich an der 20km-gehermeisterschaft teilgenommen. ein abschließendes urteil über diesen sport will ich mir dennoch nicht erlauben. ein teil von mir hält ihn nachwievor für sinnlos, ähnlich wie

wettkampf-brustschwimmen, weil es nicht viel sinn macht, unter kampfrichteraufsicht eine langsamere und anstrengendere fortbewegungsart auszuführen, wenn's schneller und leichter auch geht.

andererseits ist sportgehen, wenn man mal tiefer reingerochen hat, durchaus faszinierend, und, leider, verdammt hart.

trotz x marathons, 24stunden-radrennen, ironman und donauturmlauf bin ich der meinung, dass der innere schweinehund beim gehen am meisten beansprucht wird. natürlich isses bei mir vor allem eine frage der technik, der puls ist auch bei "vollgas" nicht wirklich im grenzbereich, die muskulatur sehr wohl. entstanden is das ganze, weil mein körper ja schon seit längerer zeit kein training meiner hauptsportarten radfahren und laufen in vollem umfang mehr zulässt, und ich so vermehrt auf alternativsportarten zurückgegriffen habe. zunächst auf nordic walking, das ist aber in langsamem tempo nicht sehr ergiebig. irgendwann hab ich halt ausprobiert, wie schnell es maximal geht, und bin draufgekommen, dass, zumindest in der ebene, die stöcke fast hinderlich sind. es folgten die ersten versuche in der gehtechnik: die verliefen erstaunlich gut, allerdings hatte ich schwierigkeiten, das ganze länger als ein paar kilometer durchzuhalten. seitdem sind nun 2 jahre ins land gegangen, in denen ich meine "geherkarriere" mehr gedanklich als trainingsmäßig verfolgt habe. dann hat der eidher franz irgendwann gesagt: "i bin gespannt, wann'st wirklich mal was tust...."

zum rennen selbst: an den österreichischen meisterschaften nahmen bei den männern 12 athleten teil, dazu ein handvoll gäste aus dem östlichen ausland. zu bewältigen waren 8 runden à 2,5km in der prater-hauptallee. ein blick auf die nennliste zeigte mir 7 arrivierte geher, die ich vom namen her kannte. ich wusste von den letzten ergebnissen her, dass ich mit dem einen oder anderen von ihnen halbwegs mit halten kann, wenn alles klappt. und es klappte gottseidank. nach einem ziemlichen gewühl in der ersten runde nahm ich den schritt von seniorenweltmeister herrmann strieder auf und hielt 11km mit. zu diesem zeitpunkt war ich etwa 3 minuten unter der marschtabelle. da ich auch danach nicht einbrach, ergab sich eine endzeit von 1:57:40 und ein sehr zufriedenstellender 6. meisterschaftsrang. altmeister wilfried siegele war immer in meiner nähe, ich hatte ihn aber unter kontrolle und ich profitierte in weiterer folge von der aufgabe des serienmeisters stefan wögerbauer. staatsmeister wurde alexander maier (ukj wien) in 1:49:59, der insgesamt siegreiche kroate benötigte 1:42 und überrundete mich knapp nicht.

alles in allem ein gelungenes debüt, in jeder runde wurde meine technik flüssiger und ich habe sicher noch einige reserven offen. auffällig auch der nicht allzu große rückstand auf den meister.

3. Waldviertler Eisenmann 03.06.2007 Bericht von Christian Pfeiffer

Als Vorbereitung bzw. auch Generalprobe für den Ironman Frankfurt versuchte ich mich heuer beim 3. Waldviertler Eisenmann.

Das Wetter war von 9.00 Uhr an Regen, Regen und wieder Regen.

Lufttemperatur 14 Grad, Wasser im Herensee 19 Grad

Die Schwimmstrecke ist 2,3 km lang. Eine eher ungewöhnliche Länge die ich schwer einschätzen konnte.

Zwei Runden, anfangs die übliche Drängelei. In der zweiten Runde wurde es dann besser mit dem Platz.

Nach 47 min auf zum Rad.

Bei starkem Regen 85 km fahren, war nicht immer lustig besonders in den Kurven musste man vorsichtiger sein.

Die Strecke (nicht für den Verkehr gesperrt!) besteht aus 3 Runden zu 28km mit jeweils 380

Höhenmeter. Für Flachlandexperten wie mich natürlich eine Herausforderung.

Nach 3 Stunden 2 Minuten tauschte ich die Radschuhe gegen mit einem halben Liter Wasser gefüllte

Laufschuhe. Ich merkte rasch, dass der Regen beim Laufen am wenigsten stört.

Die Laufstrecke ist für einen Triathlon sehr hügelig, was die Zeiten, die ich auf 22 km erhoffte, zunichte

machte. Vier Runden zu 5,2 km und dann noch von der Wechselzone nach Litschau ca. 800m waren zu

laufen. Die starken Läufer, die schon etliche Runden absolvierten und mich überholten, erinnerten mich an

ein Mountainbike Rennen. Der Dreck klebte bis über die Schulterblätter. Beim Marathon in Salzburg hätte ich

mich über diesen Regen gefreut.

Nach 5 Stunden 54 war die Sache dann ausgestanden und ich auf Platz 131 von insgesamt 220 Startern, davon 22 nicht im Ziel.

Gewonnen hat Daniel Niederreiter mit 4 Stunden 13.

Alex Frühwirth ist in 4 Stunden 49, 18er.

Bericht Eggenburg Radmarathon:

Als Probe für die im September wieder zum Leben erweckten „Urgesteinswertung“, startete Roswitha Baumgartner am 09.06.2007 beim Eggenburger Radmarathon und am 10.06.2007 den erstmals durchgeführten „Zwei Städte Lauf“ Tulln – Stockerau.

Bei sehr warmen Temperaturen war der Start um 9.00 Uhr in Eggenburg.

Die Strecke führt über Hofern nach Hardegg wo es schon die zweite starke Steigung zu bewältigen galt. Bis Raabs war das Tempo noch immer sehr gut, es wurde aber dann gegen Mittag so gegen 30 Grad warm und noch zusätzlich kam starker Gegenwind auf.

Die Schwierigkeiten wurden nicht weniger als mir ca. 35 km vor dem Ziel im Hinterreifen die Luft ausging. So musste Roswitha alleine die letzten km gegen den Wind kämpfen.

In der Ergebnisliste wurde sie in der W 40 zweite mit 4 h 23.

Robert Lachmayer finishte in einer sensationellen Zeit von 3 h 39.

Sonntag 10.06.07 war dann der **Zwei Städte Lauf** am Programm.

Dabei wird einerseits von Tulln nach Stockerau und umgekehrt gelaufen.

Distanz 20 km, wieder sehr heiß.

10 Uhr Start in Tulln bei der Donaubühne über die Donaubrücke zum nördlichen Donauufer bis Greifenstein und durch die Au bis kurz vor der Autobahnabfahrt, wo sich das Ziel befindet.

Knapp 100 Teilnehmer waren in Tulln am Start.

Mit 1h 18 gewann Gabriel Markus bei den Herren. Bei den Damen wurde Eva Binder erste mit 1h 33.

Gesamt dritte Dame bzw. erste in der W40 mit 1h 44 Roswitha Baumgartner.

Gschmeidler Markus war nach dem Lauf in Geras vom Samstag auch dabei und finishte mit 1h 51.

LC Waldviertel Mannschaft holt Bronze und eine Einzelmedaille durch Wolfgang Lachmayr bei den NÖ Berglaufmeisterschaften am Hochkar.

Am 3. Juni 2007 fanden in Lassing am Fuße des Hochkar die Staatsmeisterschaften und Landesmeisterschaften NÖ statt. Mit einer Gesamtbeteiligung aller Bewerbe von ca. 500 Startern konnte der Veranstalter sehr zufrieden sein.

Bei guten äußeren Bedingungen wurde eine der schwierigsten und an diesem Tag rutschigen Strecken (10,5 km) bis zum Gipfel vom Veranstalter gewählt. Das Ziel lag auf ca. 1800 m Seehöhe und die Strecke weißte einen Gesamthöhenunterschied von 1200 m auf. Teilweise waren kilometerlange Passagen nur gehend durch die Felsen und einer Schipiste zu bewältigen.

Den Staatsmeistertitel errang Markus Kröll vor den für den LCC Wien startenden Waldviertler Alois Redl und Helmut Schmuck.

Die Vertreter des LC Waldviertel hatten auch einiges zu bejubeln. Bei extrem starker Konkurrenz holte die Mannschaft des LC Waldviertel mit Wolfgang Lachmayr (1:11:21), Franz Eidher (1:15:37) und Alexander Vinzce (1:18:30) den überraschenden 3 Platz in der Landesmeisterschaft. Zusätzlich gab es noch eine Bronzemedaille im Einzelbewerb durch Wolfgang Lachmayr zu feiern (Masters M40 Niederösterreich). Durch die guten Leistungen der Waldviertler wurde eine Einladung des Veranstalter der diesjährigen Berglaufweltmeisterschaft der Masters (alle Altersklassen über 35 Jahre) in Vorarlberg ausgesprochen. Alois Redl ist noch am überlegen und auch die weiteren Waldvierteler freuen sich zunächst über die Einladung des Organisations, können aber derzeit noch nicht fix zusagen.

Bei den Jugendlichen waren die Silberbauers vom ULC-Horn eine Klasse für sich. Hannes Silberbauer siegte beim 1km Bewerb in der Wertung unter 18 Jahre (4:12:18) und Andreas Silberbauer in der Wertung unter 16 Jahre (4:15:03).

Bei Hobbybewerb gab es Rang 3 mit Patricia Bajer für den ULC-Horn und der erst 3 jährige Dominic Vinzce sicherte sich bei den Knirpsen den 2. Platz.

Am Bild von links nach rechts:

Andreas Silberbauer	4:15:03	Friedrich Hirschböck	1:48:03
Hannes Silberbauer	4:12:18	Franz Heily	1:26:03
Alexander Vinzce	1:18:30	Wolfgang Lachmayr	1:11:21
Alois Amsüß	1:20:15	Franz Eidher	1:15:37



3. 6. österr. frauenlauf - wien

der ulc horn war beim 20.österr. frauenlauf im wiener prater mit 4 starken athletinnen am start, die allesamt in ihren altersklassen stockerplätze erreichten. im hauptlauf über 5km (siegerin die deutsche mockenhaupt in 15:36, 5.susi pumper in17:17) belegte ines preiß,jg '94, am freitag siegerin in waidhofen, in 20:25 den tollen 23.gesamtplatz und den 2.platz in der w13, andrea schiffer, zum 12.mal ensuite am start wurde in 20:58 35. (3.w45), knapp vor raphaela stern (jg '93), die in 21:01 den 3. platz in der w15 belegte.

über 10km konnte sich Ulrike Peschel über einen ausgezeichneten 30. Platz in 45:19 (3.W40) freuen. Für Raphaela und Ulrike war die erste Siegerehrung bei einem derartigen Großereignis sicher ein Highlight in ihrer bisherigen Laufkarriere. Insgesamt 14.000 Teilnehmerinnen über die beiden Distanzen waren neuer Teilnehmerrekord.

2. Sonnwendlauf 21.6.2007

von Fritz Hirschböck

Deutsche LäuferInnen waren an der Spitze

2. Kremser Sonnwendlauf der Sparkasse

Bei idealen äußeren Bedingungen gingen 1.600 Teilnehmer am 21. Juni 2007 an den Start und begeisterten das Publikum, das sich auf der Kremser Ringstraße zahlreich eingefunden hatte durch sportliche Leistungen.

Hatte doch wenige Stunden vor dem Rennen noch ein starker Sturm mit sintflutartigen Regen gewütet, so waren die Laufbedingungen beim Rennen selbst mit 16°C ausgesprochen gut und nichts erinnerte mehr an die nachmittägliche Hitze von 34°C.

Beim 10 Meilen Bewerb konnte sich EICH Carsten aus Deutschland in 50:07 den Sieg holen. 2. KOKALY Erich, LC Villach 52:06, 3. GSTREIN Didi, SCLT

Breitenbach 58:02. Der für den LC Waldviertel laufende **CERNY** Rudolf belegte den 13. Rang in einer Zeit von 1:02:23 (6.M35). Für den ULC Horn waren zwei Läufer am Start: 227. **HIRSCHBÖCK** Friedrich 1:21:47 (5.M65) und 267. **SCHEIDL** Gerald 1:25:04 (27.M50).

Der Damensieg ging ebenfalls an Deutschland. 1. DREHER Claudia 1:00:47,

2. GRADWOHL Eva Maria, SV ADA Happy Lauf Anger 1:01:15, 3. NEIDHART Sonja, Amstetten 1:09:31. 145.

BAUMGARTNER Roswitha 1:15:51 (1.W40) 238. **BAUER** Hildegard vom ULC Horn in 1:23:00 (7.W35).

Im 10 km Bewerb setzten sich ebenfalls die für Deutschland laufenden Teilnehmer durch:

1. KRÖCKERT Mario 30:04, 2. WEGER Roman, SC Villach 30:39, 3. BOCK Marius, LC ASKÖ Breitenau 32:36, 4.

KUMMERER Lukas, Mautern/Donau 32:52 und der ULC Horn Läufer **GSCHEIDLER** Markus wurde 364-ter in 51:10 (46.M30).

Damenwertung: 1. KRAUS Melanie 34:08, 2. MAYR Andrea, SVS Leichtathletik 34:37 und 3. ZERKHOLD Irene, TV Scheibbs 39:46

Durch die Siegerehrung führte im Kremser Stadtpark bei guter Stimmung das Moderatorduo Andy Marek und Comedy-Star Alex Kristan.

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es noch ein prächtiges Feuerwerk zu sehen womit ein schöner Sommerabend abgeschlossen wurde.





Triathlon Langau

Ein etwas anderer Bericht von Christian Kraus

Der Triathlonsport faszinierte mich eigentlich schon lange, aber nur vom Fernseher. Durch die Marathonpremiere unseres Chefs im Frühjahr wollte er gleich eins draufsetzen und der Triathlon in Langau wurde ins Auge gefasst, zuerst zu dritt die Staffel, dann da wir zu viert waren und Staffel angeblich nur für Weicheier ist, der Hobbytriathlon. Noch gar nicht richtig begonnen mit dem Training war es Ende März für mich auch schon wieder vorbei, stechende Schmerzen im Knie (Runners Knee?), unzählige Therapien, Infiltrationen, nach 2 Monaten noch immer Schmerzen nach 10 min Laufen. Ende Mai das Radfahren probiert, ging einigermaßen, endlich eine gute Ausrede für einen neuen Renner. Samstag Vormittag noch 1. Termin bei Dr. Hyza eingehalten, und seine Ratschläge mehr Radfahren und Schwimmen 3 Stunden später gleich umgesetzt.

Nach 300m Schwimmtraining, 180km am Rad und 3 Monate ohne Lauftraining Sachen ins Auto geschmissen und rauf nach Langau. Unser Team: Meine 2 Chefs Hengl Raimi, Hengl Phillip und der Betriebsleiter vom Steinbruch Limberg Bertow Gerhard.

Eingecheckt, alles Neuland für mich, den Profis in der Wechselzone zugeschaut (Frühwirt Alex, Schiffer Michl, Tiller Eddd, Zuser) und schon gings ab ins Wasser. Hatte bis zum Start Mühe mich in der letzten Reihe über Wasser zu halten. Machte vorm Start noch einen Scherz, dass mich beim kompletten Triathlon keiner überholt, da ich sicher als letzter aus dem Wasser komme.

Genau so wars, mit Abstand (2min!! Rückstand auf Vorletzten) als Letzter aus dem Wasser, weiche Knie, bemitleidende Worte von den Zuschauern, Wechselzone gehörte mir alleine, Gott sei Dank war noch ein Rad übrig, nach dem 2. Versuch kam ich auch in den Sattel und ab ging die Post. Beim Bergaufstück nach dem Start die ersten Plätze gutgemacht, dann Bergab RI Langau, leider sehr starker Gegenwind, doch am Ende der 1. Runde konnte ich schon den ersten unseres Teams überholen, die 2ten 10km absolviert, leider nicht den angepeilten 30er Schnitt, durch den Gegenwind auf der halben Runde wurdens nur rund 26km/h, aber doch insgesamt 12 Plätze gutgemacht.

Das Laufen war urgeil, zwar nur ein 5:30 Schnitt, aber ohne Schmerzen und ohne Einbruch, bei KM1 in weiter Ferne die weiße Haarpracht meines Freundes Gerhard gesehen, der gerade vom 3ten unseres Teams überholt wurde. Mein Abstand betrug ca 400m. Auf den letzten 200m konnte ich ihn mir auch noch schnappen. Nochmals 6 oder 7 Plätze gutgemacht (incl. Staffel).

Fazit: mit mehr Schwimmtraining könnte es direkt Spaß machen.

Kurztriathlon 1,5/40/10

1. Frühwirt Alex	URC Spk. Langenlois	2.06.19	
2. Redl Andreas	-----	2.09.05	
3. Strasser Michael	99ers Pro Team	2.14.47	
5. Schiffer Michael	ULC Horn	2.23.43	3. M40
7. Fürnkranz Simone	URC Spk. Langenlois	2.25.52	
9. Obernhöfer Jörg	ULC Horn	2.27.53	
23. Tiller Edgar	free-eagles	2.53.37	
30. Zuser Wolfgang	LC Waldviertel	3.07.13	

1. Jung Philip	Tri Runners Baden	59.10	
15. Schiffer Andrea	ULC Horn	1.11.51	2. Dame
41. Hengl Philip	Fa. Hengl	1.25.57	
42. Kraus Christian	-----	1.26.52	
43. Bertow Gerhard	-----	1.26.57	
44. Hengl Raimund	-----	1.31.46	

Fahrt zum Graz - Marathon

Abfahrt: Sa 13.10.2007, 9.00 in Horn beim Hallenbad

Rückkunft: So 14.10.2007, 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.- wenn geht diesmal im Voraus, Rechnung muss bis 13.9. bezahlt werden!)

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 2006!!!

Für Änderungen oder Ergänzungen bitte ich um ein(e) @mail!

alois.amsuess@newsclub.at

gerhard.eichinger@utanet.at

eidherf@gmx.at

hirschi.f@gmx.at

fmhoerm@tele2.at

alexander.heili@utanet.at

christianwagerer@krone.at

stadtlaufhorn@krone.at

wolfgang.lachmayr@telering.at

franz.heily@aon.at

franz.pfriemer@noegkk.sozvers.at

scheidlg@horn.sparkasse.at

Johann.Boehm@bmf.gv.at

caner.koc@aon.at

raphaelastern@aon.at

ed.tiller@utanet.at

verena.altermann@horn.volksbank.at

markus.gschmeidler@bmi.gv.at

j.obernhofer@utanet.at

dagmar.groll@kstp.at

schiffers@utanet.at

mike.helwig@gmx.at

gitti.kats@gmx.at (Brigitte Katsmarik+Axel Vincze)

gerhard.stitz@oebb.at

anton.wagner@noel.gv.at od. anton.wagner@gmx.at

andreas.repp@chello.at

siegbert.glaser@gmx.at

christian.trollmann@railcargo.at

j.schlapschy@aon.at

w.ziegler@utanet.at (Liesa und Lena Ziegler)

gerhard.auenheimer@aon.at

Letzte Meldungen:

Alexander Frühwirth wird beim Kärnten Ironman großartiger 5. in 8:33:07 und damit 2. der ÖMS hinter Norbert Langbrandtner 8:19:58 (zum dritten Mal 2. in Klagenfurt). Er qualifiziert sich damit wieder für die WM in Hawaii. Bravo!!!

Alois Redl belegt bei der EM im Berglauf in Frankreich Rang 46, knapp hinter Helmut Schmuck und Thomas Heigl.



Wolfgang L., Martin Walzer und Michael Buchleitner beim Ruppersthaler Weintraubenlauf



Kamptallauf: Siegerehrung M40: Franz Fessl und W. L. NÖ-MS Marathon: Gold, Silber und Bronze für Franz und Fritz



Die größten und schönsten Pokale gab es wieder einmal beim Horner Stadtlauf



Urgemütlich war es wieder beim ULC Heurigen bei Franz Hametner in Grafenberg

2. Internationaler ODLO Faakerseelauf

von Martina Kirchner

Am 1.7.2007 fand der 2. Faakerseer Halbmarathon (2 Runden) bzw. Panoramalauf (1 Runde) statt. Um 10.00 Uhr startete der Bambini und Kinderlauf. Die beiden Hauptbewerbe mit 516 Teilnehmern starteten um 10.30 Uhr bei höllischen Temperaturen (ca. 30 °C) in den Lauf. Start und Ziel der Laufstrecke war am Eventgelände Arneitz. Die ersten 5 km waren eher flach auf asphaltierten Boden, danach kamen die ersten leichten Steigungen auf Waldboden zu bewältigen. Nach einer kurzen Erholungsphase in der Drobollacher Senke begann die schwierigste Steigung der Laufstrecke. Sie führte von der Kohlstadtstrasse nach Drobollach auf die Faaker Bundestrasse zum Faakersee Marterl, und von nun an ging es wieder bergab zurück zur Seeuferstrasse auf das Eventgelände Arneitz. 3 Athleten des ULC HORN, nahmen diese Strapaze auf sich.

Im Halbmarathon ging der Sieg an Koilegei Jonathan vom LCC WIEN in einer Zeit von 1:08:59. Den ausgezeichneten 22. Platz belegte Heily Franz in 1:29:48 (10. der M 40) und Heili Alexander mit Achillessehnenproblemen immerhin noch den 57. Platz in 1:40:59 (15. der M 30).

1. Koilegei Jonathan	79	EAK	1:08:59
2. Kokaly Erich	68	AUT	1:11:49
3. Szederkényi Máté	78	HUN	1:16:44
22. Heily Franz	66	AUT	1:29:48
57. Heili Alexander	73	AUT	1:40:59

1. Takács Andrea	81	HUN	1:26:09
2. Dermuts Brigitte	77	AUT	1:44:16
3. Stroj Evelyn	66	AUT	1:47:51

Im Panoramalauf siegte Kuzin Alexandr vom LCC WIEN in einer Zeit von 34:43. Martina Kirchner die ihren ersten Lauf in dieser Länge absolvierte, belegte den 247. Platz mit einer Zeit von 1:07:00 (4. der W allg. Klasse).

1. Shurkhno Olena	78	UA	38:32
2. Penker Marlies	73	AUT	39:57
3. Zwerger Michaela	66	AUT	44:49
247. Kirchner Martina	83	AUT	1:07:00

1. Kuzin Alexandr	73	UA	34:43
2. Zachepa Sergej	75	UA	34:44
3. Wastl Christof	84	AUT	35:39





Auch heuer wieder dabei beim Tirol Speed-Marathon vom Brenner in die Tiroler Hauptstadt: **Gerald Scheidl**



running

Wir fördern den Sport.

SPARKASSE 

Horn-Ravelsbach-Kirchberg

In jeder Beziehung zählen die Menschen.