

# ULC Horn

## News

ONLINE

Franz Eidher

## November 2007

Hallo LaufkollegInnen!

Eine ereignis- erfolg- und erlebnisreiche Herbstsaison ist zu Ende. Die folgenden Texte und Fotos sollen uns allen einen Über- und Rückblick verschaffen.



Wachau 2007 mit den Mannschaftslandesmeistern Lukas Kummerer (Vizelandesmeister zeitgleich mit dem 1.), Bernhard Höllriegel und Wolfgang Lachmayr

Wir planen heuer wieder eine gemeinsame Fahrt zum **Schremser Silvesterlauf**, einer Veranstaltung des LC Waldviertel mit Jugend- und Hobbylauf über 2,4 km.

Abfahrt: 12.00 Uhr beim Hallenbad mit Taxi Koc, bzw. PKW's, Start: 14.00 Uhr

Rückfahrt: Ca. 17.00 Uhr

**Startgebühren übernimmt der ULC Horn**, Fahrkostenbeitrag für alle Mitfahrer

!!!!Bitte um rechtzeitige ONLINE-Anmeldung!!!

**28. Horner Stadtlauf:** Dieser ist unsere wichtigste Veranstaltung des Jahres 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 irgendeiner Form mitzuarbeiten. *Das hat in den letzten Jahr sehr gut funktioniert!* Überlegt euch daher bis zur Weihnachtsfeier, welche Aufgabe ihr übernehmen könnt. **Termin: 17. Mai 2008**, Strecke wie im Vorjahr mit einer geringen Änderung im Stadionbereich.

**Das Team** um Christian **Wagerer** (Koordinator), Gerald **Scheidl** (Finanzen, Preise), Friedrich **Hirschböck** (Buffet, Hobbylauf) und Wolfgang **Lachmayr** (Verpflegung) zählen auf unsere Mitarbeit!

**Crosslaufserie:** Waidhofen 24. 11. 07 (**Achtung: Neue Strecke – Start und Ziel beim Golfhotel!!!**), Horn 8. 12. 07, Echsenbach 22. 12. 07, Raabs 12. 1. 08, Gmünd 26. 1. 08 und das Finale in Schwarzenau am 23. 2. 08

Beginn jeweils 14.30                      Startgebühr: 4 €

<b>Waldviertler Sparkassen Läufercup:</b>	Maissau	Sa 29. März
	Gars	Sa 19. April
	Raabs	Sa 3. Mai
	Horn	Sa 17. Mai
	Ottenstein	So 25. Mai
	Waidhofen	Fr 6. Juni (Abendlauf)!
	Zwettl	Sa 14. Juni
	Gmünd	So 3. 8. 08
	Litschau	Sa 6. September 08 Finale

**Weitere wichtige Termine:** 31.12. 07 Schremser Silvesterlauf  
2. 3. 08 NÖ-Crossmeisterschaft??  
9. 3. 08 ÖMS Crosslauf in Innsbruck  
13. 4. 08 Linz-Marathon mit ÖMS im Halbmarathon  
27. 4. 08 VCM  
1. 6. 08 ÖMS Berglauf in Rettenegg/Stuhleck  
5. 10. 08 ÖMS Marathon Lindau-Bregenz  
12. 10. 08 Testlauf zur NÖ Halbmarathon MS in Horn

## **ULC Adventcrosslauf**

### ***Vereinsmeisterschaft***

*gleichzeitig 2. Lauf zur*

*Waldviertler Crosslaufserie*

**Start: 14.30 Kaserne Horn**

**Streckenlänge: 4,8 km**

**Neu:** Für Kinder und Jugend: 1 km

## Weihnachtsfeier

**mit Crosslauf Vereinsmeisterehrung**

**im GH Fally (Raabsstraße)**

***!bitte Weihnachtskekse mitbringen!***

**Termin: Sa 8. 12. 07, 17.00 Uhr**

## ***Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:***

**Maurer Kerstin, Jg.79 + Wolfgang, Jg. 72**  
**Großglobnitz**  
**Plessl Andreas, Jg. 77, Fugnitz (bei Geras)**

### **Mitgliedsbeiträge beim ULC**

Horn ab2007: **Neu!!!**

Erwachsene:	€ 32.-
Jugend:	€ 16.-
Familien:	€ 48.-
Unterstützende	
Mitglieder	€ 16.-

## **Was hat man davon?**

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie  
Horner Stadtlauf  
Adventcrosslauf  
Bahnmeetings  
Jugendtraining in Weitersfeld (Do 17.30)  
Lauftreff in Horn  
Wolfgangseelauf  
Schremser Silvesterlauf
2. 3x jährlich die ULC Horn News, unser Infoblatt
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.

Euer ***Franz***

**Lauftreff: Sonntag um 8.30 Uhr bei der Kaserne**  
**Mittwoch Mi 19.00 Uhr bei der Sporthalle**  
**Kindertraining jeden Mi 17.00 Uhr (Winterzeit 16.00) beim**  
**Gymnasiumsplatz mit Fritz Hirschböck**

## **Weihnachtsfeier ULC Horn**

**8. 12. 07 GH Fally Beginn 17.00**

1. Eintreffen der Mitglieder, Getränke- und Speisenbestellungen
2. Begrüßung und Adventfeier
3. Siegerehrung Adventcrosslauf: Wolfgang Lachmayr
4. Essen
5. Vorstellung der neuen Mitglieder
6. Mitarbeiterbestellung  
Durchgeben der Listen (Belohnungen, Horner Stadtlauf)  
Termin Adventcrosslauf 08: So 7. 12. vorm. ?? Weihnachtsfeier: nachm.

Gemeinsame Fahrt zum Schremser Silvesterlauf:  
 Waldviertelcup 08  
 Weitere Termine: Linz 13. 4., VCM 27. 4.  
 Meisterschaften: ÖMS, NÖMS

7. Halbmarathon-MS zur Landesausstellung in Horn 2009
8. Fotos und Zeitungsausschnitte durchgeben
9. Belohnung für fleißige Läufer und Mitarbeiter,  
Auszahlung der Leistungspunkteprämien (LCWaldviertel)
10. Krapferlverkostung, gemütliches Beisammensein

### Laufberichte und Ergebnisse:

#### Hauptlauf Herren/Damen

Rang	Name	Vorname	JG	KI	Rg	HO	RA	WT	GA	LI	MA	SU
7	Lachmayr	Wolfgang	63	M40	1	90,76	89,63		90,99		185,29	456,67
8	Foltas	Gerald	69	M35	3	89,83	x89,8	91,78	90,98		179,40	451,99
9	Vincze	Alexander	60	M45	2	92,20	88,31			88,77	180,21	449,49
10	Langthaler	Franz	60	M45	3	x87,91	88,15	89,57		89,77	179,29	446,78
11	Eidher	Franz	58	M45	4	89,02	x85,54	x81,35	85,89	89,39	180,50	444,80
16	Schiffer	Michael	66	M40	3	88,55	88,58		87,33		174,31	438,77
17	Preiss	Wolfgang	66	M40	4	85,34	x84,57	87,03	85,40		174,79	432,56
20	Amsüß	Alois	61	M45	6	86,78	x81,11	84,77		86,09	170,64	428,28
25	Heily	Franz	66	M40	5	85,03	x83,99	86,45	84,37		162,55	418,40
38	Auenheimer	Gerhard	64	M40	8	77,89		78,88		78,82	158,59	394,18
40	Böhm	Johann	62	M45	9	77,69	x76,19	77,38	x76,75	78,94	156,91	390,92
46	Fellhofer	Günter	65	M40	10	76,02			72,30	76,68	153,74	378,74
55	Hirschböck	Friedrich	41	M65	3	70,27	68,32		x66,21	68,90	142,34	349,83
57	Gschmeidler	Markus	75	M30	6	68,18		69,02		64,23	138,73	340,16
4	Preiss	Ines	94	WJN	1	99,26		100,00	100,00	x97,17	193,49	492,75
5	Peschel	Ulrike	66	W40	2	92,08		91,79	x89,86	90,83	184,67	459,37
6	Schiffer	Andrea	58	W45	1	91,57	89,71		90,52		185,64	457,44
13	Silberbauer	Monika	56	W50	3	85,90	83,12		x81,75	84,40	170,32	423,74
16	Bichler	Gerlinde	62	W45	2	80,51	77,79	81,06	x75,61		160,88	400,24
17	Altermann	Verena	75	W30	3	77,19	74,83	80,82			155,75	388,59
19	Silberbauer	Ruth	87	W20	3		86,64	86,07	84,40	84,78		341,89

## Nachwuchsbewerbe:

U8: 2. *Raphael Sprung*

U10: 3. *Lukas Amsüß*

U12: 2. *Andreas Amsüß, Kerstin Kraus*

U14: 2. *Julius Schlapschy*

U16/18: 2. *Andreas Silberbauer (2 Tagessiege gegen Patrick Koppensteiner)*, 3. *Hannes Silberbauer*  
2. *Raphaela Stern*, 4. *Liesa Ziegler*

**Hobbylauf:** Doppelsieg durch *Alexander Heili* und *Stephan Sprung*

Nach fünf erfolgreich absolvierten Ironman in Kärnten, habe ich mich heuer entschlossen den **Ironman in Frankfurt** zu probieren berichtet *Christian Pfeiffer*

Ich las von der gewaltigen Stimmung die von über 200.000 Zuschauern ausgehen soll, wurde neugierig und schon war ich auch dabei.

Roswitha Baumgartner begleitete mich auf diesem "Kreuzweg".

Am Donnerstag vor dem Bewerb waren wir bei der Radbesichtigung dabei die sehr gut organisiert war.

Begleitung durch ca. 6 Motorräder und einem Pkw.

Geschwommen wird im sog. "Langener Waldsee".

Ich bekam ihn erst wirklich einen Tag vor dem Bewerb zu Gesicht. Es ist gegen den Wörthersee ein größerer Schotterteich.

Bei der Radabgabe wurde mein Helm beanstandet - naja wieder um 80 Euro ärmer. Triathlon ist ein teures Hobby dachte ich.

Zum Platz wurde ich von einer hübschen freundlichen Mitarbeiterin begleitet die mir wirklich geduldig alles erklärte.

Die Organisation ist mehr als perfekt in Deutschland.

Sonntag 01. Juli 2007 heuer mein sicher längster Tag.

Wir waren schon sehr zeitig beim See und es schaute alles sehr gut aus.

Mein Rad war perfekt, das Wetter war nicht heiß.

Ich ging zehn Minuten vor dem Start zum See wo sich schon 2300 schwarze Gestalten im Wasser tummelten.

Ich kann mich an diesen Anblick glaube ich nie gewöhnen.

Gestartet wird im Wasser.

Wir schlugen uns schon vor dem Startschuß in alles, was da so unter Wasser im Weg war.

Ich dachte mir es kann beim schwimmen sicher nicht besser werden mit den Prügeln.

So war es auch.

Startschuß und los ging es mit hauen.

Der erst Kilometer ist ja überall eine sehr große Drängerei.

Im Waldsee schwimmt man ca. 700 Meter bis man eine 75 Grad Wende macht.

Dort wurde es dann etwas besser.

Nach einem Kilometer spürte ich, dass mein Chip locker wurde.

Ich mußte kurz eine Zwangspause einlegen, sonst hätte ich den Chip verloren.

Nach ca 2.3 km ist ein Landgang wo ich das reparieren konnte.

Die Zeit war nicht so berühmt dadurch.

Nach 1h 30 ging es zum Rad.

Die Radstrecke ist gegen Kärnten zwar flacher mit 1000 Hm, aber das machte sie meines erachtens nicht leichter, weil sehr viele Ortsdurchfahrten und auch Kopfsteinpflaster ein oftmaliges Abbremsen erfordern.

Dazu kam 120km lang permanent starker Gegenwind.

Nach 90 km hatte ich 3 Stunden auf der Uhr gemessen und nach 180km genau 6 Stunden. In der Wechselzone die dann übrigens 12 km vom Waldsee entfernt in Frankfurt ist, war ich wirklich angenehm überrascht, als mir schon von weitem mein Kleidersack mit den Laufsachen entgegengehalten wurde.

Der Marathon verläuft ständig neben dem Mainufer wo man fast keinen Meter allein läuft. Das bringt auch den Nachteil von wenigen Möglichkeiten seinen Bedürfnissen, die jeder nach 180 km Radfahren mit viel trinken hat, freien Lauf zu lassen.

Vier Runden zu 10,2 km waren angesagt. Die ersten drei waren noch ok. Die letzte Runde war dann sehr hart. Ich sah schon sehr viele Fußgänger mit Ironman Startnummern. Ich dachte: "nicht gehen, einfach langsam weiterlaufen".

Bei km 38 kippte ein vor mir laufenden einfach um. Eine neben mir laufende Deutsche Ironwoman holte sich eine Schluck Bier von einer Zuschauerin. Ich wollte eigentlich auch naschen doch ich traute mich nicht. Ich wollte ja nicht stehen bleiben. Kurz vor km 42 zweigt man dann vom Mainufer ab Richtung Römerberg wo die Stimmung wirklich gewaltig war.

Zwischen vielen aufgestellten Palmen und sicher tausend tobenden Zusehern lief mir Roswitha entgegen und ich wankte nach 12 Stunden 13 min durch das Ziel.

Ich bin zwar nicht unbedingt stolz auf die Zeit aber es jedes mal ein tolles Gefühl und ich hatte nicht wirklich extrem große Schmerzen und fühlte mich nach dem zweiten Bier schon wieder wohl.

Nächstes Jahr werde ich vielleicht den Ironman in Nizza versuchen wo über 2000 Höhenmeter zu bewältigen sind.

Da ist Radtraining in den Bergen angesagt.

Solange das Ironman Fieber anhält, ist aber alles zu schaffen.



## Sommerzeit ist Berglaufzeit

**Ötscher Mountainrun:** Am 22. 7. gesellten sich etwa 30 Übermütige zu den knapp 60 „Wahnsinnigen“ des zweitägigen Ötscher Bergmarathons. Die Etappe über den Rauen Kamm musste aus Sicherheitsgründen (Regen vor dem Start) geändert werden, sodass „nur“ 19,3 km und +/-940 Höhenmeter zu bewältigen waren (anstatt 22 km und +/-1000 HM).

Beeindruckend waren besonders die Leistung derer, die am Tag zuvor 50 km mit weit über +/-1000 HM bei sengender Hitze rund um den Ötscher hinter sich gebracht hatten, allen voran der Lunzer Harald Gschwandegger, der bis zum Riffelsattel immer knapp hinter dem Dreifachsieger Salameh AL Aqra aus Jordanien lag. In unnachahmlicher Weise stürmte er zu Tal und machte auf den letzten 4 km über drei Minuten gut, sodass er sich erstmals den Gesamtsieg holen konnte.

Den Mountainrun gewann trotzdem ein anderer, nämlich Gerhard Hötschl aus Abtenau. Er ist Jg 65 und startet für den Verein Kolland Top Sport. Er siegte in der sagenhaften Zeit von 1:22:37 (Schnitt: 4:17!!!) mit 4 min vor Gschwandegger.

Damensiegerin wurde Oksana Petrova aus der Ukraine in 1:36:50.

Weitere Ergebnisse:

4. Reinhold Pototschnig	1:29:46	
6. Wolfgang Frehsner	1:30:53	
7. Mohammad al-Swaeti	1:33:09	3. Gesamt
10. Heinz Prokesch	1:33:25	4. Gesamt
14. Franz Eidher	1:35:31	am höchsten Punkt noch 9.
20. Josef Hones	1:40:24	1. M50
23. Franz Ortner	1:41:59	7. Gesamt
28. Luis Wildpanner	1:45:46	

## W.Lachmayr beim Wachauer Brückenlauf 2007 Wachauer Brückenlauf 2007 am 27.07.07. (W.Lachmayr)

Organisiert wurde der Lauf vom Wachauer Marathonteam als Vorbereitung zum Wachauarathon.

Also mache Veranstaltungen bezeichnet man als Abzockerveranstaltung, so scheint mir diese eine davon zu sein. Mit der Startgebühr von € 17,- und bei einer Nachnennung von € 20,- erwartet man sich einfach mehr als nur Getränkezugabe an 3 Verpflegungsstationen.

Im Ziel konnte man sich dann mit Flüssigkeit noch reichlich laben, aber das war es dann auch schon.

Kurzfristig wurde auch die Chipzeitnehmung abgesagt um anscheinend Kosten zu sparen...im Gegenzug wurde vom Sprecher mitgeteilt, dass es möglich sei das die Erinnerungplanketten im Ziel möglicherweise ausgehen werden.

Unserem Fanz Heily wurde wegen zu "zuspätkommen" der Start verweigert, ist mir zwar völlig unklar, denn bei so wenig Startern sollte dies 5 Minuten vor dem Start keine Probleme bereiten.

Zum Sportlichen:

Ein herrlicher Abendlauf mit lauen 28°C stand den Teilnehmern (210 Starter) beim 2. Brückenlauf und 12,5 km bevor und es ging auch gleich nach Beginn in Furth heiß her. Das Starterfeld war in den letzten Jahren von Topläufern kaum zur Kenntnis genommen, so gab es heuer eine lange Liste von Spitzenläufern, wahrscheinlich auch auf Grund der Zusatzpunkte für den Österreichischen Volkslaufcup.

Alois Redl setzte sich gleich an die Spitze des Feldes, nach einer kleinen Lücke folgte ein größeres geschlossenes Hauptfeld, dass sich entlang der Donau abwechselnd bis Mautern den Windschatten bot.

Vom LC Waldviertel machte dann ab km 6 Lukas Kummerer ernst und veranstaltete mit dem Mitfavoriten aus Ungarn ein Paarlaufen. Das restliche Hauptfeld zersplitterte sich und mit Rückenwind ging es über die Mauterner Brücke zum Treppelweg von Stein nach Krems und dem Hafengebiet.

Klarer Sieger im Ziel von Furth wurde Alois Redl in 43:30 Min. vor Lukas

Kummerer in 44:13 Min. und dem Ungarn Ervin Maros in 44:51 Min.  
Der Vorjahressieger Ernst Fuchs wurde heuer mit fast gleicher Zeit wie im Jahr 2006 nur 10.

Vom ULC Horn traten lediglich 2 Athleten an, Wolfgang Lachmayr konnte lange Zeit im Hauptfeld das hohe Tempo mitgehen (1. Kilometer in 3:13 Min.usw.) es erging ihm aber genauso wie vielen anderen Läufern die durch der Hitze bedingt ihre Geschwindigkeit reduzieren mußten. Schlussendlich Gesamt 13. Platz und 2. Platz in der M40 Wertung in 48:35 Min.(also doch noch ein Stockerlplatz trotz der hohen Leistungsdichte), 2. Mann der Horner war Markus Gschmeidler als 126. mit einer Zeit von 1:09:30. Franz Heily ist außerhalb der Konkurrenz mit Johann Handl in 51:55 Min im Ziel angekommen. Weitere Ergebnisliste unter [www.wachamarathon.at](http://www.wachamarathon.at) und dann auf Brückenlauf.

### **1-Stunden-Benefizlauf, Wien Prater (C.Trollmann)**

Bei dieser doch aussergewöhnlichen Benefizveranstaltung ging es darum, einem indischen Flüchtlingsheim für tibetische Flüchtlingskinder finanziell zu helfen. Nach dem Patricia und ich schon immer Interesse für diese faszinierenden Länder hatten, war ein Start, vor allem, wenn man auch was Gutes tun kann, schnell selbstverständlich. Ausserdem hatte der Lauf auch sportlichen Wert, da 1-Stunden-Läufe sehr selten durchgeführt werden und man einmal probieren kann, was man in einer Stunde schafft.

Ausgerichtet wurde der Bewerb vom Verein der „Freunde des Laufsports“, einer Gemeinschaft, die sich u.a. auch Ultrabewerben widmet. Auf einer 2,5-km-Runden auf der Prater Hauptallee und entlang des Heustadelwassers vergingen die Minuten wie im Flug.

Nach 60 Minuten heute die Sirene und alle Teilnehmer verharren an ihrem Platz bis Gerhard Konrath mit dem Messrad kam und die Restdistanz der Runde ermittelte. Jeder hatte seinen eigenen Rundenzähler.

Pechhacker Thomas war natürlich keine Klasse für sich.

Während Demuth, Hartl und Leopold fast immer gemeinsam liefen, musste ich fast immer alleine laufen, was die Sache nicht leichter machte.

Schliesslich konnte ich den 2.Rg in der M30 erreichen, Patricia erreichte ebenfalls den 2.Rg in der W30.

**Gesamtstarter: 117**

### **Ergebnis:**

Platz	Nachname	Vorname	Jahrgang	Gesamt m
1	Pechhacker	Thomas	1983	17343
2	Demuth Mag.	Jürgen	1972	16113
3	Hartl	Herbert	1958	16113
4	Leopold	Karl	1957	15497
5	Trollmann	Christian	1971	15366
19	Bajer	Patricia	1968	9905

## **Tri-Mania Drosendorf 05.08.07**

von Kraus Christian

schon zum 6mal lud Richter Paul von den [www.free-eagle.at](http://www.free-eagle.at) zum gemeinsamen Triathlontraining inklusive Zeitnehmung in die Altstadt Drosendorf. Obwohl nur Insider davon wussten , waren 41(!) Teilnehmer am Start. Neben dem harten Kern(Schiffers, Tiller, Foltas) die schon ein paar Mal gestartet sind, waren diesesmal 10 ULC Horner am Start.

Bei dem herrlichen Sommerwetter der letzten Wochen wurde die Zahl der Schwimmer abends im Horner Freidbad immer mehr, nichts konnte uns abhalten, jeden Tag ein paar Längen zu Schwimmen. Das Immunsystem wurde auf jedenfall trainiert.

Um 15 Uhr wurde gestartet, eine unkomplizierte Veranstaltung, kein Startgeld, keine Pokale, keine Streckensperrung und auf eigene Gefahr, aber doch für jeden ein Wettkampf.



Nach gut 500m Schwimmen in der Thaya verlief die anspruchsvolle Radstrecke zuerst 1km bergauf nach Drosendorf und dann auf der B30 RI Reith. Von Eibenstein nach Reith sind auf dem 1,5km langen Anstieg noch ein paar Höhenmeter zu überwinden gewesen. Retour gings dann um einiges schneller. Gelaufen wurde auf der Straße nach Unterthürnau. 1250m Wende und retour, das Ganze 2mal.

Zum Rennen der Horner: Foltas Gerald mit bester Laufzeit wurde 2ter, Schiffer Michl, am Vortag noch in Krems die OD absolviert, kämpfte sich vom 14 Platz nach dem Schwimmen mit wie immer super Rad- u. Laufleistung auf den 3. Gesamtrang vor. Nach dem Rad ziemlich knapp beinander, Tiller Ed, Klinger Paul, Heily Franz und Schiffer Andrea. Franz konnte mit 5 bester Laufzeit noch einige Plätze gutmachen. Schiffer Andrea überholte Klinger Paul und kämpfte sich bis auf 3 sec noch an Tiller Ed heran. Heili Alex, Platz 32 nach Schwimmen und Rad wurde noch 23ter. Kraus Christian, Schwimmen nach paar KM Training diesmal nur Vorletzter, am Rad(wollte unbedingt unter 40min fahren)sein Pulver verschossen, beim Laufen noch von 2 Gegnern überholt worden. Noch schlechter ging es Gschmeidler Markus, der schon auf der Radstrecke komplett einging.

### Ergebnisse:

Platz	Name	Gesamt	swim	Rg	bike	Rg	run	Rg
2	<b>Foltas</b> Gerald	1:03:43	9:47	11	33:33	3	18:40	1
3	<b>Schiffer</b> Michael	1:04:25	10:18	14	32:46	2	19:41	2
4	<b>Obernhofer</b> Jörg	1:06:53	09:31	9	34:56	5	19:49	3
12	<b>Heily</b> Franz	1:13:57	11:45	19	39:23	19	20:35	5
15	<b>Tiller</b> Edd	1:17:28	10:06	13	40:13	22	24:40	23
16	<b>Schiffer</b> Andrea	1:17:31	12:08	21	40:25	23	22:41	11
17	<b>Klinger</b> Paul	1:18:12	11:06	18	38:47	18	25:01	25
23	<b>Heili</b> Alex	1:21:14	14:14	32	41:28	29	23:12	13
37	<b>Kraus</b> Christian	1:29:09	17:45	40	39:58	21	28:10	35
41	<b>Gschmeidler</b> Markus	1:47:11	15:40	38	58:58	41	29:17	40

## Halbmarathon im Wienerwald 21,1 km + 800 Höhenmeter

### Wienerwald RAIKA Panorama-Halbmarathon 21,1km + 800 Höhenmeter (C.Trollmann)

Diese Veranstaltung stand von Beginn an unter keinem guten Stern: Regenwetter setzte der Strecke entlang der Mödlinger Hausberge ordentlich zu. So kam es, dass Kalk-Markierungen über Nacht weggespült worden sind sowie der eine oder andere Streckenposten die Couch zu Hause dem Schlechtwetter vorgezogen hat.

Einige, auch Leute aus der Spitzengruppe, verliefen sich wegen offensichtlich unzureichender

Markierung und bekamen im Ziel, falls sie einen Kontrollposten nicht passiert hatten,

eine Strafe von 10 Minuten aufgebürdet.

Da ich aus Trainingsläufen die Schwierigkeiten der Strecke teilweise kannte, begann ich eher verhalten und war nach 30 Minuten etwa an 15.Position.

Die neuralgische Abzweigung erwischte ich zum Glück richtig, der Abstieg von der Proksch-Hütte erforderte volle Konzentration. Entlang des Anstieges zum Anninger über ca.400 Höhenmeter fühlte ich mich trotz strömenden Regens immer besser. Bis zur Wilhelmswarte am Anninger gelang es mir ca. 10 Läufer zu überholen.

Vom Anninger ging es schliesslich mit hohem Tempo hinab nach Mödling mit Ziel am Schrankenplatz. Kurz vor dem Ziel überholte ich noch einen Läufer und konnte schliesslich den 4.Gesamtrang und den 2.Rang in der M30 belegen.



**Gesamtstarter: 170**

Platz	Platz AK	Zeit	Name	Vorname	AK	Verein
1	1	1:43:20,36	Zingl	Wolfgang	M30	Kelag Energy Running Team
2	1	1:45:09,78	Rack	Manfred	M40	
3	2	1:45:14,00	Patt	Dr.Anthony	M40	
4	2	1:46:09,43	Trollmann	Christian	M30	LC Waldviertel/ULC Horn
5	3	1:46:22,03	Lücker	Sebastian	M30	
6	4	1:49:13,46	Ratz	Markus	M30	Team Sport Nora

## Dachstein West Berglauf

Ein faszinierendes Naturerlebnis bei Kaiserwetter war dieser Berglauf am 5. 8. 07 vom Gosauschmied hinauf zum Vorderen Gosausee, hinauf zum Hinteren Gosausee und von dort hinauf zum ewigen Eis des Gosaugletschers. Die genauen Daten: Länge: 15,135km Starthöhe: 766m, Zielhöhe: 2364m, Höhendifferenz: 1598m, davon 1180m auf den letzten 5,5km!

Und der Sieger – welche Überraschung – Gerhard Hötschl (siehe Ötscher Mountainrun) in der fantastischen Siegerzeit von 1:34:10. Er gewann überlegen vor Thomas Krejci, Österreichs besten Orientierungsläufer und dem Halbzeitführenden und Vorjahressieger Alfred Mandl. Damensiegerin wurde Margit Egelseder in 2:00:32

Franz Eidher kam in 1:50:28 als 10. am Gletscher an: Das Panorama war beeindruckend: Der Dachstein zum Greifen nahe, die Zinnen des Gosaukammes mit der Bischofsmütze, das Schigebiet der Zwieselalm und tief unten die Gosauseen. Tags darauf genoss ich den Blick vom Dachsteingipfel hinunter zum etwa 2km entfernten Ziel vom Vortag.

## Ein Abstecher zum Weinviertelcup

**Neusiedl/Zaya:** Sa 25. 8. 16:00 Uhr, 30° und leichter trockenheißer W-Wind; Start zum 5.

„Windradllauf“ über 6,07km, die in einer großen Schleife in Richtung der vielen Windräder zu laufen waren. Die beachtlich große Läuferfamilie ist angesichts der oben angeführten Fakten unter sich.

Organisatorisch war die Veranstaltung gut, nur der Sprecher hatte große Probleme nicht nur mit den tschechischen und slowakischen Namen.

Ergebnisse: Überlegener Sieger wurde Gerhard Wenzl Cupsieger 2006 in 20:10 vor dem Führenden des heurigen Cups Fritz Chitil in 21:00(beide Cafe Haferl) und dem Deutschwagramer Wolfgang Krassnitzer in 21:28. Dahinter ein Generationenduell zwischen dem slowakischen Sieger der M50 Jaroslav Smyd (21:35) und dem Junior Christoph Sturm (21:48). Franz Eidher kam als 11. (2. M45) mit 22:26 ins Ziel (Ausreden: Zu heiß, zu angegessen, zu müde, zu alt, zu langsam...).

Von den 153 Gewerteten waren beachtliche 42 weiblichen Geschlechts. Schnellste Anita Wais in 24:30.

## Starkes Finish der ULC Horn Läufer beim Schmidatalcup:

### Ravelsbacher Marktlauf Aug.2007:

Parallel zum Waldviertel Laufcup wird von einigen ULC-Hornern und LC Waldviertel Läufern die Laufveranstaltungen im Schmidatal besucht.

Der Ravelsbacher Marktlauf war die letzte Station des Schmidataler Laufcups 2007.

Der Cup zeichnet sich besonders durch das allgemeine bemühen für jeden einzelnen Läufer aus, so erhält jeder ein Startsäckerl mit Essensbon u.ä.m. und meist findet im Anschluss eine gemütliche Veranstaltung statt.

In Ravelsbach begann im Kinderlauf die Erfolgserie des ULC-Horn durch den souveränen Sieg von Andreas Amsüß.

Ungefähr 50 Läufer absolvierten 1 Runde beim Hobbybewerb von 5 km und es siegte die ULC-Hornerin



Der ULC Horn Toppläufer Wolfgang Lachmayr

Raphael Stern und sicherte sich überlegen den Gesamtsieg im Cup. Bei den Herren klar voran Andreas Zechmeister vor Markus Hailing und Clemens Jung. Alex Heili wurde 7 und belegte im Cup den 3. Platz.

Beim Hauptlauf in Ravelsbach konnte der ULC-Horn Wolfgang Lachmayr seinen ersten Saisonsieg erringen.

Die 102 Starter beim Hauptlauf bewältigten auf Güter.- und Waldwegen bergauf und bergab eine Distanz von 10,5 km (2 Runden) und vom Start weg konnten sich Wolfgang Lachmayr (ULC-Horn) und Wolfgang Steininger (Lurs Maissau) vom restlichen Feld absetzen und lieferten sich ein packendes Duell bis ins Ziel. Nach Kampfrichterentscheid wurde der Horner Wolfgang Lachmayr (ULC-Horn) in der Zeit von 39:07 Minuten als Sieger festgelegt, um Beinlänge zurück an 2. Stelle Wolfgang Steininger ebenfalls in 39:07 und an 3. Stelle nach 38 Sekunden Johannes Hell vom ULC Mödling. Mit diesem Erfolg sicherte sich W. Lachmayr noch den Sprung auf den 2. Platz in der Gesamtwertung des Laufcups.

Bei den Damen kam es ebenso zu einer knappen Entscheidung und die Führung wechselte ständig. Schlussendlich ging der Sieg an Sonja Rohrer (Maissau) in 44:14 Minuten vor Monika Gasser in 44:17 (LC Wienerwaldsee) und dem Jungtalent des ULC-Horn Ines Preiss 46:03.

Einzelwertungen und Gesamtcupwertung unter [www.schmidatal.at/laufcup](http://www.schmidatal.at/laufcup).

Die weiteren Ergebnisse der ULC-Horner und LC Waldviertelteilnehmer:

#### **Ravelsbach 5,25 km:**

1.	Andreas Zechmeister	LTU Waidhofen	18:17
5.	Franz Günther	LC Waldviertel	19:17
7.	Alex Heili	ULC-Horn	21:30
10.	Gerhard Auenheimer	ULC-Horn	21:50
23.	Raphaela Stern	ULC-Horn	23:44
39.	Nico Layr	LC Waldviertel	27:12
47.	Martina Kirchner	ULC-Horn	30:24

#### **Ravelsbach 10,5 km:**

1.	Wolfgang Lachmayr	ULC-Horn	39:07
8.	Wolfgang Preiß	ULC-Horn	41:45
11.	Franz Heily	ULC-Horn	42:27
13.	Alois Amsüß	ULC-Horn	42:40
15.	Johann Handl	LC Waldviertel	43:06
16.	Herbert Schuh	LC Waldviertel	43:16
28.	Ines Preiß	ULC-Horn	46:03
63.	Fritz Hirschböck	ULC-Horn	51:57
65.	Andreas Rockenbauer	ULC-Horn	53:19
71.	Markus Gschmeidler	ULC-Horn	55:19
81.	Verena Altermann	ULC-Horn	59:29
84.	Gerhard Rockenbauer	ULC-Horn	1:01:28

#### **Gesamtcup Schmidatalcup 5 km weiblich:**

1.	Raphaela Stern	ULC-Horn
9.	Martina Kirchner	ULC-Horn

#### **Gesamtcup Schmidatalcup 5 km männlich:**

3.	Alex Heili	ULC-Horn
10.	Gerhard Auenheimer	ULC-Horn
20.	Nico Layr	LC Waldviertel

#### **Gesamtcup Schmidatalcup 10 km weiblich:**

2.	Ines Preiß	ULC-Horn
6.	Verena Altermann	ULC-Horn

#### **Gesamtcup Schmidatalcup 10 km männlich:**

2.	Wolfgang Lachmayr	ULC-Horn
4.	Wolfgang Preiß	ULC-Horn
6.	Johann Handl	LC Waldviertel

9.	Herbert Schuh	LC Waldviertel
25.	Andreas Rockenbauer	ULC-Horn
27.	Markus Gschmeidler	ULC-Horn
28.	Fritz Hirschböck	ULC-Horn

#### Hirschböck beim **Ossiacher Nacht-Halbmarathon**

die Sieger Susanne Pumper und Erich Kokaly

#### 3. Ossiacher See Nacht-Halbmarathon - 2007-07-20

Halbmarathon - 21,1km

Mehr als 600 Läufer bezwangen den 3. Ossiacher Nachthalbmarathon und unter ihnen war auch der ULC Horn Läufer Fritz Hirschböck. Der Veranstalter, Tourismusverband Region Ossiachersee, gab sich alle Mühe um eine tolle Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Anmelde- und Zielbereich war in Bodensdorf und wurden die Läufer mit einem Schiff über den See nach Ossiach gebracht, wo um 19.00 Uhr der Start bei +36 ° C erfolgte. Der Veranstalter hatte wegen der hohen Temperatur neben den 5 km, noch zusätzlich zwischendurch Labestellen mit Wasser eingerichtet. Die Laufstrecke 21,1 km führte von Ossiach über Villach nach Bodensdorf, wobei die dort befindliche Straße und der Radweg benützt wurden. Die Laufstrecke war der Geländeform entsprechend hügelig und nicht einfach zu laufen. Bei der Veranstaltung wurde gleichzeitig die Kärntner Landesmeisterschaft durchgeführt.

Die Siegerehrung wurde im Zielbereich in Bodensdorf durch den Bürgermeister und den Obmann des Tourismusverbandes vorgenommen. Wobei die Ehrung in Gruppen erfolgte, zuerst die 3-ten, dann die 2-ten und schließlich die Gruppensieger. Für den 2. und 3. Platz gab es Pokale und für die Sieger gab es jeweils eine Armbanduhr. So hatte ich auch das Vergnügen mit dem Herren-Sieger Erich Kokaly und der Damen-Siegerin Susanne Pumper auf dem Podest zu stehen.

#### Herren-Wertung

- 1.Kokaly Erich AUT LC Villach M-35 1 1:12:10/1.
- 2.Santner Bernhard AUT ASKÖ Villach M-45 1 1:16:21/2.
- 3.Bestebner Thomas AUT LC Villach M-35 2 1:17:15/3.

#### Damen-Wertung

- 1.Pumper Susanne AUT LCC Wien W-35 1 1:21:35/15.
- 2.Tramoy Sylvie FRA LC Villach W-35 2 1:29:58/40.
- 3.Kopp Astrid AUT LC Krappfeld W-40 1 1:30:36/45.

#### M-65

- 1.Hirschböck Friedrich 41 AUT LC Waldviertel/ULC Horn 1:55:54/274.
- 2.Hermann Leo 42 AUT KLC 2:00:59/313.
- 3Persterer Roland 40 AUT Gmünd 2:03:55/330.

### **30. Int. Volkslauf rund um d. Klopeiner See 5,2 KM 15. August 2007**

Bereits zum 30. Male fand der beliebte Volkslauf rund um den Klopeiner See statt. Der Jubiläumslauf zählt zu den traditionsreichsten Laufveranstaltungen Österreichs und gilt als Publikumsmagnet zum traditionellen Mariä Himmelfahrtstermin am 15. August. Fast 300 Läufer aus acht Nationen nahmen an den 4 Läufen (Knirpse, Kinder, Schüler, Elite) bei sehr sommerlichen Temperaturen (28 Grad im Schatten) teil. Auch sehr viele Zuseher (Urlauber u. Einheimische) säumten die malerische Seerundstrecke mit Start und Ziel in St. Kanzian.

Neben den starken Läufern aus Österreich und Deutschland, waren auch viele aus Slowenien dabei. So siegte schließlich bei den Männern der deutsche Marathonspezialist Johannes Millebrand in 16:22 vor seinem Landsmann Henrik Göckeritz in 16:37. Bester Österreicher und Gesamt Dritter wurde der Kärntner Bruno Schumi in 16:41. Bei den Frauen siegte die Slowenin Ida Surbek (15. Gesamtrang und 1. W40) in 18:22 vor den beiden Österreicherinnen Paula Knoll-Rumpl (1. W50) und Marika Huber (1. WH) in 20:41 bzw. 20:48. Den ULC Horn vertrat Hildegard Bauer und wurde schließlich mit 25:26 Dritte id Kl. W30.

### **Kärnten läuft - Klagenfurt**

21,1 KM

19. August 2007

Bei strahlendem Sonnenschein und sehr warmen Temperaturen fand wieder - neben einigen anderen Läufen (Frauenlauf, Dogging, Bambinispint, etc.) - der Halbmarathon von Velden nach Klagenfurt statt. Über 4.500 Teilnehmer tummelten sich an den zwei Tagen rund um den Wörthersee. Mehr als 3.000 begaben sich um Punkt 9 Uhr vor dem Schloß Velden auf die Halbmarathonstrecke. Neben den starken Läufern aus Kenia waren auch viele aus Österreich, Ungarn, Slowenien und Deutschland am Start. So feierten schließlich bei den Männern die Kenianer einen 3-fach Erfolg mit dem Sieger Bernhard Barmasai (Ex-Weltrekordler über 3000m Hindernis) in 1:03:09 vor Andrew Limo u. G. Kipngeno in 1:03:27 bzw. 1:05:02. Bester Österreicher und Gesamt 7. (3. M20) wurde Markus Hohenwarter in 1:07:07 vor Roman Weger (Gesamt 10./4. M30) in 1:08:39. Der Deutsche Carsten Eich wurde Gesamt 4. (1./M35) in 1:05:48. Bei den Damen gewann die Slovenin Helena Javornik (16. Gesamt, 1. W40) in einem neuen Streckenrekord von 1:10:32. Diese Zeit bedeutet auch neuen Welt-rekord für Damen über 40 Jahre. Die Kenianerinnen A. Mogire und M. Chemjor folgten auf den Plätzen 2 u. 3 in 1:13:10 bzw. 1:14:00. Beste Österreicherin wurde Eva-Maria Gradwohl in 1:18:16 (2. W30).

Die Farben des ULC Horn bzw. LC Waldviertel vertraten Ulli Peschel (1:49:49 – 29. W40), Hilde Bauer (47. W35) zeitgleich mit Gerald Scheidl (1:56:43 – 112. M50) und Susanne Wechtl (1:44:38 – 16. W40). Neben der Prominenz aus dem Waldviertel starteten auch noch LH J. Haider, Andi Goldberger, Özer Adi Niederkorn, Michi Buchleitner und viele Andere.

Ulli Peschel absolvierte noch am Vortag bei sehr unwirtlichen Bedingungen (Gewitter, Wolkenbruch, Regen) den Frauenlauf über 4,2 KM und konnte unter den 57 Finisherinnen den 4. Platz im Gesamtklassement bzw. den 1. Platz in der W40 erreichen.

*Gerald Scheidl*

### **Berglauf-Weltmeisterschaft in Bludenz**

23.09.2007

Vier Teilnehmer vom ULC Horn: F.Hirschböck, P.Bayer, Ch.Trollmann und G.Scheidl

Masters Berglauf Weltmeisterschaft 2007 in Bludenz

Dem Laufclub Bludenz „Union Berglauf Team Sparkasse Bludenz“ ist es gelungen die Berglauf Weltmeisterschaft 2007 nach Bludenz zu bringen. Bei dieser Laufveranstaltung hatten auch die Hobbyathleten die Gelegenheit sich mit den besten Bergläufern der Welt zu messen.

Diese Gelegenheit griffen 4 Athleten des ULC Horn auf und begaben sich nach Bludenz um den grauen Alltag zu vergessen und einmal WM-Atmosphäre in der atemberaubenden Bergwelt von Bludenz zu genießen.

Die Laufstrecke auf den Muttersberg eine Herausforderung für alle Teilnehmer und für alle Kategorien einmal zu erleben.

Samstag, 22.09.07, 17.00 Uhr die WM Teilnehmer sammeln sich vor dem Rathaus und werden musikalisch empfangen, nach Ländern aufgestellt erfolgt danach wie bei einer Olympiade der gemeinsame Einzug in den Stadtsaal von Bludenz, wo der offizielle Empfang der einzelnen Länder vorgenommen wurde.

Aus 32 Nationen waren über 1000 SportlerInnen angereist um an den Wettkämpfen teilzunehmen. Nach der Begrüßung durch den Präsidenten des Weltverbandes Danny Hughes, dem Sportlandesrat Mag, Siegi Stermer und

dem Bürgermeister von Bludenz Mandi Katzenmayer konnte man mit der Gondel auf den Muttersberg fahren, wo ein Pastaparty auf dem Programm stand. Pasta konnte sich jeder nehmen soviel er wollte und dazu gab es eine Flasche Föhrenburger Bier.

Am Sonntag, 23.09.07 ging es dann richtig zur Sache. Um 11.30 Uhr wurde die Gruppe M/W 70 + mit 35 Teilnehmer vom Start gelassen, wo die älteste Teilnehmerin 80 Jahre jung war.

Um 11.50 war die Gruppe M/W 65 mit 51 Teilnehmern an der Reihe, wo auch Fritz Hirschböck am Start stand. Hirschböck konnte die 9200 m mit 850 Hm in 1:15.43 bewältigen und erreichte den 32. Platz.

Um 12.50 Uhr ging Gerald Scheidl in der M/W 50 mit 174 weiteren Teilnehmern an den Start. Scheidl erreichte den 126. Platz in einer Zeit von 1:12:54

Um 13.50 Uhr erfolgte der Start der letzten Gruppe M/W 35 mit 115 Teilnehmern. Christian Trollmann wurde 28. in 0:53:10 und Patrica Bayer 27. in 1:35:45

Patrica Bayer lenkte als Schlussläuferin alle Aufmerksamkeit auf sich und wurde mit einem herzlichen Applaus im Zielbereich empfangen.

Nachdem man sich im Zielbereich die köstlichen Sachen einverleibte und die Siegerehrung verfolgte sorgte auch eine Trachtengruppe für Unterhaltung.

Die großartige Veranstaltung wird einem lange in Erinnerung bleiben.

Weitere Ergebnisse können unter [www.berglaufteam.com/wm](http://www.berglaufteam.com/wm) abgefragt werden.



Auch am Klopeinersee wird gelaufen



Unsere Berglauf-WM Teilnehmer:  
**F.Hirschböck, P.Bayer, Ch.Trollmann und G.Scheidl**



„Kärnten läuft“ am Wörthersee

## **5. Int. Erzberglauf und Nordic Walk**    12,2 KM /735 HM    25. August 2007

Am 25.8.2007 war es wieder soweit. Der Berg, der über Jahrhunderte von Menschenhand geformt wurde, rief heuer bereits zum 5. Mal zum Gipfelsturm. Aus diesem Grund ließen sich die Veranstalter für diejenigen, die bisher immer dabei waren, etwas Besonderes einfallen. Ein T-Shirt mit den aufgedruckten Zeiten aller vergangenen Teilnahmen.

Mit 1.298 Teilnehmer – 848 Läufer u. 450 Walker – aus sechs Nationen gab es heuer ein noch nie dagewesenes Starterfeld. Bei herrlichem Wetter (23°, sehr sonnig, fast windstill) begaben sich nach einer improvisierten Sprengung (Startschuß) die LäuferInnen u. Walker auf die Reise zur Bergspitze auf 1.466 m Höhe. Vom Bergwerksee weg ging es gleich mal ziemlich steil die ersten paar KM bergauf, bevor man sich durch einige Trassenabschnitte dazwischen, ein klein wenig erholen konnte. Lediglich die KM-Tafeln (10 äußerst hübsche Mädchen u. 2 Burschen) auf der ganzen Strecke sorgten dafür, dass einem zumindest zu diesem Zeitpunkt ein Lächeln über die trockenen Lippen kam. Obwohl ich gerne bei Hitze laufe, aber diesmal war es auch mir ein wenig zu heiß! Letztendlich waren alle Finisher glücklich und zufrieden, das Ziel ausgepumpt, aber gesund erreicht zu haben. Es herrschte ein tolle Stimmung und die Zuseher – welche mit Shuttle-Bussen den Berg hinauf gebracht wurden - trugen auch die letzten der LäuferInnen mit großem Applaus ins Ziel.

Dieses Jahr gab es auch einen neuen Streckenrekord von 52:43 durch den Knittelfelder Manfred Heit. Er blieb 32 Sekunden unter der Vorjahresbestzeit. Dies bedeutete nicht nur den Gesamtsieg, sondern auch den 1. Platz in der Klasse M40.

Gesamt Zweiter u. 1. M20 wurde Jürgen Mock in 55:10 vor Heimo Mord (1. M30) in 55.53 (alle AUT). Bei den Damen siegte Johanna Magauer (1. W35) in 1:03:32 vor Paula Knoll-Rumpl (1. W50) und Dr. Sabine Hofer (1. W45) in 1:07:10 bzw. 1:07:21 (alle AUT). Die Vertreter des ULC Horn Hilde Bauer u. Gerald Scheidl erreichten in 1:39:10 (13. W35) bzw. 1:23:22 (31. M50) das Ziel.

Bei den Läufern konnten schließlich von den 848 gestarteten 843 Finisher gezählt werden.

Resümee: wieder ein toller Event, eine sehr gute Organisation, gutes Preis/Leistungs-verhältnis!

Gerald Scheidl



Erzberglauf 07

## ULC Meeting 10.9.2007

### 100 m (4Läufe)

1	Silberbauer Andreas	13,65
2	Silberbauer Hannes	14,12
3	Tichy Alexandra	14,36
4	Frühwirth Isabella	14,76
5	Bauer Hilde	15,01
6	Stern Raphaela	15,41
7	Langthaler Philipp	16,83
8	Langthaler Franz	16,84
9	Kraus Kerstin	17,10
10	Würtl Maximilian	17,52
11	Vyhnaek Julia	17,90
12	Sprung Raphael	22,75

### 400 m (2Läufe) – tw keine Zeiten registriert

1	Silberbauer Andreas	57,68
2	Silberbauer Hannes	58,02
3	Amsüß Alois	



4	Langthaler Franz	
5	Langthaler Philipp	
6	Bauer Hilde	
7	Vyhnalek Julia	1:29,13
8	Fray Bianca	1:41,47
9	Fray Melanie	1:41,81
10	Danzinger Nadine	1:46,08
11	Sprung Raphael	1:50,03

### 1500 m

1	Heily Franz	5:07
2	Langthaler Franz	5:08
3	Eidher Franz	5:11
4	Silberbauer Andreas	5:13
5	Silberbauer Hannes	5:43
6	Fellhofer Günther	5:52
7	Sprung Stephan	5:59
8	Hirschböck Fritz	6:35
9	Wagerer Christian	6:46
10	Bauer Hilde	6:48
11	Silberbauer Monika	6:50
12	Langthaler Philipp	6:55
13	Würtl Maximilian	7:00
14	Kraus Kerstin	7:08
15	Altermann Verena	7:20

### 3000 m

1	Eidher Franz	10:52
2	Langthaler Franz	10:53
3	Heily Franz	11:30
4	Kinderstaffel	12:45
5	Sprung Stefan	12:57
6	Fellhofer Günther	13:12
7	Stern Raphaela	13:21
8	Scheidl Gerald	13:55
9	Silberbauer Monika	14:39
10	Altermann Verena	15:15

### **triathlon ironmandistanz podersdorf (3,8/180/42)**

**von michael schiffer**

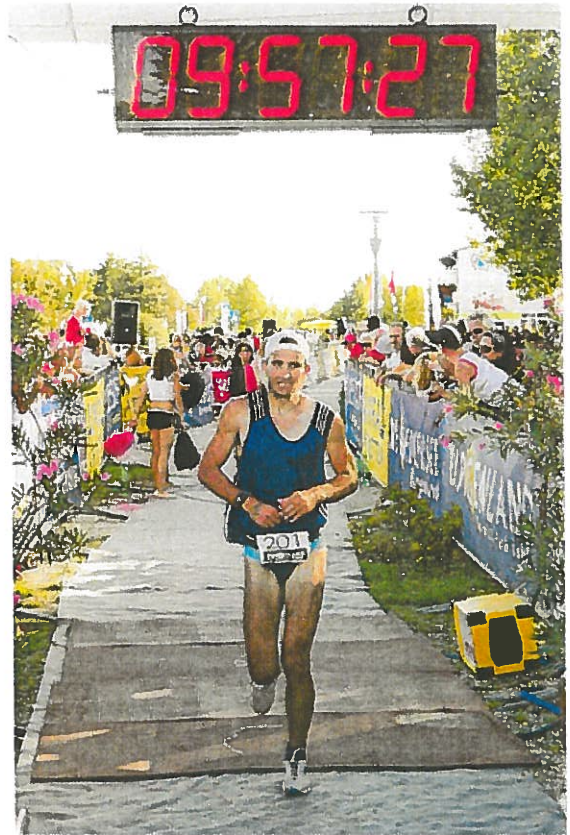
nach meinem verpatzten klagenfurt-auftritt (k.o. beim schwimmen) entschloss ich mich kurzfristig, die 2. startmöglichkeit über die ironman-distanz in österreich wahrzunehmen, der austria-triathlon in podersdorf am neusiedlersee. die traditionsveranstaltung (20.auflage) profitiert vom allgemeinen triathlon-boom und platzte mit einem starterfeld von über 300 leuten fast aus den nähten.

positiv ist zu vermerken, dass im gegensatz zu vergangenen jahren die distanzen nun wirklich stimmten und nicht eine mogelpackung sensationszeiten ermöglicht

der bewerb selbst war von hohen temperaturen und starkem wind geprägt. schon bei der auftaktdisziplin, dem schwimmen, führte der extreme wellengang im seichten see zu kuriosen szenen. solcherart durchgebeutelte legte ein großteil der athleten zumindest eine teil der strecke gehend oder in delfinsprüngen zurück. resultat waren sehr geringe zeitunterschiede beim schwimmen, das quasi nur als "prolog" diente. auch auf der radstrecke machte sich der wind störend bemerkbar, während beim abschließenden laufen vor allem die hitze auf die zeiten drückte.

mir als schlechtem schwimmer kamen die "zustände" im see eher entgegen, da ich so weniger zeit als sonst einbüßte. leider hatte ich auch am rad und beim laufen mehr mit den elementen zu kämpfen als mir lieb war. einer

gehörigen portion kampfegeist konnte ich es schließlich verdanken, dass sich wunschzeit von unter 10 stunden knapp noch ausging. also: ende gut-alles gut, aber brilliant is was anderes... souveräner sieger alex frühwirth, der allerdings aufgrund der bedingungen und der nunmehr relativ korrekten strecken nicht an seine rekordzeit herankam



die sieger sowie (mir bekannte) waldviertler (in blau):

männer: 1. alex fruhwirth 8:43:17

- 31. bernhard koller (zwettl) 9:54:42
- 32. martin reisinger (waldv.tri-team) 9:55:03
- 34. MICHAEL SCHIFFER (ulc horn) 9:57:25
- 66. kurt körner (wald4/tel) 10:37:57
- 67. andreas kainz (waldv.triteam) 10:38:02
- 127. jürgen dangl
- 128. robert trinko (beide wv.triteam) 11:29:15
- 129. paul richter (drosendorf) 11:30:44

frauen

- 1. monika stadlmann 10:11:20
- 8. christina lechner (weitra) 11:30:47

## WACHAUmarathon

16. 9. 2007

Junior-Marathon:

- 1. Patrick Koppensteiner 8:41
- 2. Hannes Silberbauer 8:45
- 8. Ines Preiss 9:33 1. Mädchen, 1. U14
- 16. Kargl Jasmin 10:10 3. Mädchen, 2.U16

**Österreichische Staatsmeisterschaften im Halbmarathon in der Wachau** 16. 9. 07  
**Gleichzeitig NÖ Landesmeisterschaften**

## Ergebnisse:

U 23: 2. Platz für Ruth Silberbauer (=Österreichische Vizemeisterin)

Frauen: 1. Eva Maria Gradwohl	1:14:33		
16. Silvia Preyser	1:31:15		NÖ 5.
65. Silberbauer Monika	1:50:05	(8. W50)	NÖ 37./5. W50
71. Bauer Hildegard	1:55:42	(13. W35)	NÖ 40./8. W35

Mannschaftswertung: 10. LC Waldviertel 5:17:02 NÖ 9. Platz

Männer: 1. Pröll Martin	1:05:		
15. Kummerer Lukas	1:11:59		NÖ 3.
33. Höllriegl Bernhard	1:15:27		NÖ 10.
52. Lachmayr Wolfgang	1:18:19	(6. M40)	NÖ 16./3. M40
59. Eidher Franz	1:19:07	(5. M45)	NÖ 21./4. M45
63. Stitz Gerhard	1:19:27	(4. M50)	NÖ 23./2. M50
66. Scharf Erich	1:19:53	(21. M35)	NÖ 26./6. M35
69. Cerny Rudi	1:20:26	(23. M35)	NÖ 28./8. M35
77. Vincze Alexander	1:22:06	(9. M45)	NÖ 31./6. M45
98. Assfall Markus	1:24:32		NÖ 43
110. Amsüß Alois	1:26:09	(12. M45)	NÖ 50./7. M45
115. Heily Franz	1:26:33	(16. M40)	NÖ 54./11. M40
141. Brei Robert	1:31:49	(21. M40)	NÖ 70./16. M40
149. Pfeiffer Christian	1:33:24	(22. M45)	NÖ 75./15. M45
205. Scheidl Gerald	1:46:24	(25. M50)	NÖ 115./15. M50
209. Hirschböck Fritz	1:47:57	(6. M65)	NÖ 118./5. M65

## Mannschaftswertung:

1. LG Decker Itter (Tirol)	3:38:12	
3. KLC (Kärnten)	3:44:27	
4. LC Waldviertel (Kummerer, Höllriegl, Lachmayr)	3:44:45	<b>NÖ 1. Platz</b>
5. TSV Mattighofen	3:44:48	
12. LC Waldviertel (Eidher, Stitz, Scharf)	3:58:27	NÖ 6. Platz
15. LC Waldviertel (Cerny, Vincze, Assfall)	4:07:04	NÖ 9. Platz
28. LC Waldviertel (Amsüß, Heily, Brei)	4:24:31	NÖ 18. Platz

## Herbstlauf in Gföhl

Der SC Admira Gföhl lud am 6.Okt.07 zum 6. Herbstlauf in Gföhl ein.

Eine große Schar von Nordic Walker beteiligten sich an der Veranstaltung und die Kinderläufe waren auch gut besucht. Im Hobbybewerb und Hauptlauf hätte sich der Veranstalter noch mehr Teilnehmer gewünscht, vielleicht lag es auch am Wetter dass den angekündigten Sonnenschein doch nicht brachte. Zum Rennenverlauf im Hauptlauf an dem sich 4 ULC-Horner beteiligten: Gleich vom Start weg war für den Waldviertel-Seriensieger Alois Redl alles klar und feierte einen ungefährdeten Sieg auf der anspruchsvollen 9,6 km langen Strecke in einer Zeit von 33:22 Min. Gefolgt von dem Duo Werner Sommer (SC Zwickl Zwettl,) der die Spintentscheidung für sich entschied in 35:26 Min., vor Wolfgang Lachmayr (ULC-Horn) der den 3. Platz, schon etwas müde von der langen Saison, schlussendlich belegte in 35:37.

Bei den Damen siegte Susanne Wechtl (45:35) vor der ULC-Horn Läuferin Gerlinde Bichler (48:46).

Im guten Mittelfeld die weiteren ULC-Horner, 21. Platz Friedrich Hirschböck in 47:05 und 28. Platz Markus Gschmeidler in 50:18.  
Die Veranstalter hatten für jeden Teilnehmer ein Verpflegungssackerl und sonst sparte man auch nicht mit den Preisen.



### Höhenstraßenlauf

Herren: 1. Norbert Busl (1. M40) 48:52 11. Michael Schiffer (2. M40) 52:44  
Damen: 7. Andrea Schiffer 1:04:01 (1. W45)

### Poyzdorfer Winzerlauf

Sehr schwere (seit 2 Jahren neue) 10 km Strecke, 199 Gewertete  
Herren: 1. Gerhard Wenzel 35:04 2. Walter Götzinger 35:13 (1. M45)  
9. Franz Eidher 38:18 (2. M45)  
Damen: 1. Bettina Zelenka 43:07 7. Gerti Schwayer 46:58 (2. W35)

### Unsere Fahrt zum Graz-Marathon 13. + 14. 10. 2007

Für die 43 Mitgereisten bot Graz alles, was man erwarten konnte: Für die Touristen eine Menge Sehenswürdigkeiten, Geschäfte aller Art und jede Menge netter Lokale. Für die Läufer eine gut organisierte Veranstaltung mit einer großen Auswahl an Laufstrecken und speziell am Sonntag hervorragendes Herbstwetter.

Beim Puma City-Run über 9,6 km gab es den größten Erfolg für den LC Waldviertel: Andi Stieglechner aus Wördern wurde als 3. der Gesamtwertung der Herren (1. M20) in 35:09 geehrt, nachdem einige Läufer, die im falschen Startblock standen und somit 5 Minuten zu früh – mit den (Halb)Marathonis – starteten, disqualifiziert wurden. Dieses Missgeschick passierte leider auch Alex Heili, der mit einer selbstgestoppten 38er-Zeit aus der Wertung fiel.

Laufsiegerin wurde Susanne Pumper, die klar vor den besten Männern in 32:03 ins Ziel vor der Grazer Oper kam.

Auch zwei unserer Damen waren am Start: 67. Ulrike Peschel, die in 43:45 Zweite der W40 wurde und Martina Kirchner, die 55:36 benötigte.

Die meisten Läufer – nämlich 2071, davon 13 LC Waldviertler – gingen beim **Halbmarathon** an den Start:

1. Paul Njoronge Karanja, der –geführt von seinem Bruder Francis – in 1:10:01 einen neuen Weltrekord für Blinde aufstellte. Gesamtzwölfte und Damensiegerin wurde mit 1:14:47 Eva Maria Gradwohl, die in Graz die letzten 5 Marathons gewonnen hat. Der Maissauer Wolfgang Steininger, der mit im Bus war, belegte mit exakt 78 min Rang 24. Damit gewann er die M45, in der Franz Eidher als 33. in 1:19:19 Zweiter wurde. Dazwischen lag an 26. Stelle der enttäuschte Bernhard Höllriegl (1:18:45). Er war im Jahr zuvor 2,5 min schneller gewesen. Erich Scharf lief mit einem starken Finish bis auf 4 sec an seine persönliche Bestleistung heran. Er finishte als 39. in 1:19:33 (10. M40).

Die beiden Horner Alois Amsüß und Franz Heily liefen die 21,1 km im Gleichklang. Sie benötigten 1:26:52 und kamen auf Rang 113. Für Alois bedeutete das Platz 6 in der Klasse M45! Der Triathlet Christian Pfeiffer lief genau 1:36 (27. M45), Erwin Handl 1:37:36 und Edgar Tiller schaffte mit 1:40:15 ebenso eine persönliche Bestzeit wie Stefan Sprung (1:44:07). Hans Böhm lief 1:40:58.

Beste Waldviertlerin war die Raabserin Susi Wechtl mit der guten Zeit von 1:42:27 knapp vor Roswitha Baumgartner (1:42:45). Die Garserin Hilde Bauer kam – begleitet von Gerald Scheidl, der eigentlich den ganzen Marathon laufen wollte, wegen einer Muskelverletzung jedoch zurückstecken musste – in 1:58:09 vor der Oper an.

Der **Marathon** war fest in kenyanischer Hand. Sie belegten die Plätze 1 – 4 und stellten auch die Damensiegerin. 1. Mike Rotich in 2:14:19, 5. der Kärntner Erich Kokaly in 2:22:30.

Bester Waldviertler war der Zwettler Markus Assfall, der wie vor 13 Monaten in der Wachau 2:59 lief. Er war damit exakt 10 min schneller als der Waidhofener Wolfgang Bruckner.

Ganz hervorragend läuft Gerhard Auenheimer: Unterstützt und persönlich betreut durch Frau Bettina, Tochter Evi und Trainer Robert Blaha schafft er 3:14:13! Der zweite Retzer und erprobte Triathlet Wolfgang Zuser unterbietet die 3,5 Stunden-Schallmauer mit 3:29:37.

Fritz Hirschböck hatte knapp vor seinem 66. Geburtstag auf den letzten Kilometern sehr hart zu kämpfen. Trotzdem erreichte er in 4:28:08 noch vor seinem knapp halb so alten Vereinskollegen Markus Gschmeidler (4:29:18) den 3. Platz in der M65!

Leider konnten einige unserer Asses wie die Schiffers, Axel Vincze und unser neues Mitglied Wolfgang Maurer aus gesundheitlichen Gründen nicht mitlaufen. Sie betätigten sich als Betreuer und Manager.

Ein gemütlicher Heurigenbesuch im steirischen Thermenland rundete ein erlebnisreiches Wochenende in Graz ab.



Die Graz-Läufer an der Autobahntankstelle

Am selben Wochenende lief Gerhard Stitz beim Finale des Weinviertelcups 34:59 über 10 km und gewann damit natürlich die M50

## Halbmarathon-WM mit Rekordergebnis

**Günther Weidlinger läuft ÖLV-Rekord von 1:01:42 - Persönliche Bestleistungen für Pröll, Hohenwarter und Pflügl - Zweitbeste europäische Nation in Teamwertung**



Günther Weidlinger und das ÖLV-Team erkämpften bei den IAAF Straßenlauf-Weltmeisterschaften in Udine das international beste Resultat des Leichtathletikjahres für Österreich. Dem 29-jährigen Hindernis-Spezialist Weidlinger (SU IGLA long life) glückte bei seinem Debüt auf der Halbmarathondistanz ein perfektes Rennen, das er mit neuem **ÖLV-Rekord von 1:01:42 Stunden** krönte. „Es war ein Trauflauf, sicher die beste Leistung, die ich in diesem Jahr bringen konnte“, kommentierte der Oberösterreicher bewegt. „Ich habe gewusst, dass ich gut in Form bin, war mir aber unsicher, ob ich es auch über die lange Distanz von 21,1 Kilometer zeigen kann. Vom Start weg hatte ich heute perfekte

Füße. Die ersten 10 Kilometer habe ich überhaupt nicht gespürt. Auf der zweiten Hälfte ist es noch besser gelaufen, und auf dem letzten Kilometer habe ich alles rausgeholt. Die Zeit ist für mich angesichts der kurzen Vorbereitung seit dem Hindernis-Weltfinale vor drei Wochen in Stuttgart fast ein Wunder. Die Bedingungen, die Strecke, die Zuschauer – alles war perfekt.“ Die bisherige ÖLV-Rekordmarke von 1:02:39 Stunden war Michael Buchleitner am 10. April 2004 in Paderborn (GER) gelaufen. Auch Weidlingers offiziell gemessene 20-km-Durchgangszeit von 58:38 Minuten bedeutet österreichischen Rekord.



### Persönliche Bestleistungen für gesamtes Team

Weidlinger platzierte sich als zweitbesteuropäer auf dem 23. Rang. Auch die drei übrigen ÖLV-Teilnehmer konnten mit persönlichen Bestleistungen glänzen. **Martin Pröll** (SK Vöest), der die ersten fünf Kilometer gemeinsam mit Günther Weidlinger gelaufen war, stellte mit 1:04:32 Stunden an 61. Stelle neue persönliche Bestleistung auf. „Ich bin etwas zu schnell angerannt, ab Kilometer 17 war es sehr hart für mich. Aber mit einer Bestzeit bin ich sehr zufrieden.“ Nur vier Plätze dahinter egalisierte **Markus Hohenwarter** (LC Villach) in 1:04:45 Stunden seine eigene Rekordmarke: „Ich hätte keine Sekunde schneller laufen können. Die Zeit ist super für mich. Ich hatte heute kein sehr gutes Gefühl in den Füßen, umso mehr freut mich diese Leistung.“ **Christian Pflügl** (LCAV doubrava) glückte mit 1:06:26 Stunden an 69. Stelle ebenfalls eine neue persönliche Bestzeit: „Ich musste sehr viel alleine laufen. Mit neuer Bestzeit um fast eine Minute kann ich absolut zufrieden sein.“



### Zweite europäische Nation – Gute Visitenkarte für mögliche WM-Bewerbung 2010

In der Nationenwertung erreichte das ÖLV-Team mit 3:10:59 Stunden (Addition der Top-3 Zeiten) an zwölfter Stelle hinter Gastgeber Italien das zweitbeste Resultat einer europäischen Nation. Spanien mit 5 Sekunden Rückstand an 13. Stelle und Russland mit 16 Sekunden Rückstand an 14. Stelle wurden in einer immens knappen Entscheidung geschlagen. „Die Perspektive, mit einem Team auf den Straßenlauf zu setzen, hat sich voll bewährt“, so ÖLV-Sportdirektor Hannes Gruber. „Der Rekord von Weidlinger ist auf Weltebene die beste österreichische Leistung dieses Jahres. Besonders freut mich die Mannschaftsleistung. Dieses Team hat für die nächsten Jahre noch Potenzial. In Blickrichtung einer möglichen Bewerbung für die Ausrichtung der Halbmarathon-WM 2010 in Klagenfurt haben wir eine

sehr gute Visitenkarte abgegeben.“

### **Weltrekord bei den Frauen**

Für das internationale Highlight sorgte **Lornah Kiplagat** (NED, Bild rechts), die in 1:06:25 Stunden in neuer Weltrekordzeit ihren Titel verteidigte. Auch bei den Männern war mit **Zersenay Tadesse** (Eritrea) in 58:59 Minuten der Vorjahressieger voran. Die Top-7 des Männerrennens konnten unter der 1-Stunden-Marke bleiben, was die Klasse dieser Veranstaltung unterstreicht.

### **ERGEBNISSE**

IAAF Straßenlauf-Weltmeisterschaften (Halbmarathon)

14. Oktober 2007, Udine (ITA)

#### **Männer**

1. Zersenay Tadesse (ERI) 58:59 Minuten
2. Patrick Makau Musyoki (KEN) 59:02
3. Evans Kiprop Cheruiyot (KEN) 59:05

23. Günther Weidlinger (AUT) 61:42 (ÖLV-Rekord) | 5km Splits: 14:47 - 14:41 - 14:33 - 14:37
61. Martin Pröll (AUT) 64:32 (PB) | 5km Splits: 14:47 - 15:10 - 15:26 - 15:58
65. Markus Hohenwarter (AUT) 64:45 (=PB) | 5km Splits: 14:59 - 15:22 - 15:28 - 15:37
69. Christian Pflügl (AUT) 66:26 (PB) | 5km Splits: 14:59 - 15:33 - 16:09 - 16:27

Teamwertung:

1. Kenia 2:58:54 Stunden
2. Eritrea 2:59:08
3. Äthiopien 3:01:15
11. Italien 3:08:39
12. Österreich 3:10:59
13. Spanien 3:11:04
14. Russland 3:11:15

#### **Frauen**

1. Lornah Kiplagat (NED) 1:06:25 Stunden (WR)
2. Mary Jepkosgei Keitany (KEN) 1:06:48
3. Pamela Chepchumba (KEN) 1:08:06

**ÖLV News | Andreas Maier | 14.10.2007**

#### **Er und Sie – Lauf im Wiener Prater:**

**Ines und Wolfgang Preiß** belegen unter 817 (667 im Vorjahr) gewerteten Paaren bei Schneegestöber den 27. Gesamtrang, den 6. Platz in der Klasse der 40 – 59 und belegten Rang 2 in der Eltern+Kind Wertung. Zeit für die 2x4km: 16:46 (Ines 10. beste Dame!)/16:04 (Wolfgang) = 32:50.

**Gerhard Stitz** belegte mit seiner Partnerin Monika Zorzi Rang 36. Sie siegten in der Zeit von 33:13 in der Altersklasse 100+.

#### **Bericht zum Donauturm-Treppenlauf vom 10.11.2007 Wien**

16.int donauturm-treppenlauf, wien - 779stufen, 150 höhenmeter

nicht ganz zu den erhofften stockerlplätzen in den altersklassen reichte es für michael und andrea schiffer bei ihrem 8. donauturm-auftritt - es wurden 2 4.plätze. die gesamtplatzierungen (andrea 10. von 55 frauen, michael 12. von 294 männern) und teilweise die leistungen waren aber durchaus zufriedenstellend.

michael verfehlte in 4:23,3 seine bestzeit um 4,5 sekunden - "keine welt, aber zu viel, wenn'st was reißen willst, da oben is die luft halt dünn"

andrea war mit 6:17,6 nicht ganz glücklich - "ich hätt' geglaubt, dass ich schon weiter bin, aber insgesamt hatte ich den turm heuer gut im griff.."

die siege gingen an die weltbesten treppenläufer - kein wunder, werden doch die gewinner alljährlich mit einer reise samt gratisstart beim empire-state-building-run in new york belohnt. der deutsch thomas dold und österreichs berglauf-weltmeisterin andrea mayr siegten jeweils überlegen

männer 1. thomas dold D 3:32  
2. markus zahlbruckner aut 3:51  
11. helmut schmuck aut 4:19  
12. michael schiffer 4:23

frauen 1.(10.gesamt) andrea mayr aut 4:16  
2. marion kapuscinski aut 5:24  
10. andrea schiffer 6:17

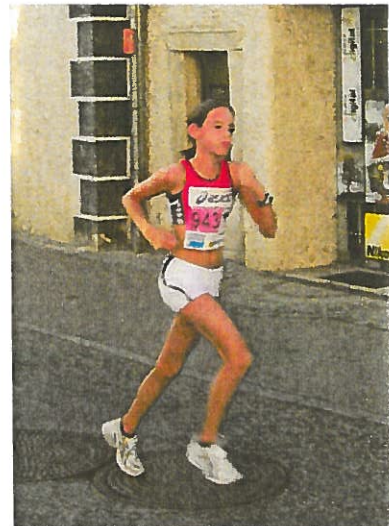
## Steckbrief

Name: Raphaela Stern

Geburtsdatum: 2.8.1993

Schule: BAKIP Wien Floridsdorf

Hobbies: Laufen, Reiten, Tennis spielen,  
Gitarre spielen




Größte Erfolge:

- \* Gesamtsiegerin 5km beim Schmidtaler Laufcup 2007
- \* 2. Platz U16/U18 Waldviertler Laufcup 2007
- \* 3. Platz W13 dm Frauenlauf 2006
- \* 3. Platz W15 dm Frauenlauf 2007

Bestzeiten: 5 km: 21:01 min (Juni 07)



Name	<b><u>Ines Preiß</u></b>
	
Geburtsdatum	8. Juni 1994
Sternzeichen	Zwilling
Größe	1,58 m
Gewicht	39 kg
Beruf	Schülerin - BG Hollabrunn
Adresse	Castellig. 9/12/1-2 2020 Hollabrunn
e -mail	ines.preiss@bghollabrunn.ac.at
Hobbys	Inline - skaten, Jazztanz, basteln, laufen
Lieblingsspeisen	Gemüse; Spaghetti
Lieblingsgetränke	Cappy; Almdudler
beim ULC Horn seit	2005
Erfolge	-mehrmalige Schülerlandesmeisterin im Crosslauf; -2 Siege beim Wiener Silvesterlauf -2006: 3. Platz Gesamtwertung der Damen beim Waldviertelcup -Einzelsiege - Damen ( ca.10 km): in Ravelsbach:(2006); Gars/Kamp:(2007) Waidhofen/Thaya:(2007) -Gesamtsieg (aller Mädchen - bis U 18)- beim Junior-Marathon in der Wachau -2007...

## 9. Maratona internazionale Ravenna città d'arte

[www.maratonaravenna.it](http://www.maratonaravenna.it)

am 11. November 2007

von Günter Fellhofer

Ravenna, eine einzigartige Stadt und Weltkulturerbe.

Diese Stadt ist gefüllt mit Kunst, Geschichte und Kultur, rühmt sich antiken Ursprungs und einer glorreichen Vergangenheit. Zwischen dem 5. und 7. Jahrhundert war es nacheinander Hauptstadt zuerst des Weströmischen Reiches, dann des Gotenkönigs Theoderich und schließlich des Byzantinischen Reiches in Europa. Viele Zeugnisse wurden hinterlassen, an erster Stelle ist Ravenna aber bekannt als Stadt des Mosaiks.

Aber auch in der Gegenwart, als typisch italienische Stadt, mit eng verwinkelten Gassen im historischen Stadtkern, wunderbaren Bars, Hosterias, Pizzarias usw., ist Ravenna einen Besuch wert. Diese Stadt

mit einem Marathon zu verbinden, lässt nicht nur das Herz während des Laufes schneller schlagen, sondern auch im Treiben dieser quirligen Stadt.

Der Lauf, wird gemeinsam mit dem Halbmarathon, etwas außerhalb in einem Sportcenter gestartet. Etwa 600 Marathonläufer und 300 Halbmarathonläufer drängen durch die Sportbahn hinaus auf die Straßen. Bereits nach ca. 3km gelangt man in die eng verwinkelte Innenstadt. Alle paar Meter eine 90° Biegung in die nächste Gasse. Dies garantiert kein Aufkommen von Langeweile. Durchsetzungskraft gegenüber den anderen Läufern und ignoranten Radbegleitern ist bei jedem Richtungswechsel notwendig. Dies gilt es bis km 15 durchzuhalten. Dann geht es zurück zum Start, wo sich die Halbmarathonläufer verabschieden und ins Ziel einlaufen. Für uns Marathonläufer beginnt es nun so richtig: Schnurgerade, total eben und einsam läuft man nun dem Lido von Ravenna entgegen. Kein Haus, kein Mensch, keine Kurve. Ausschließlich der eigene Laufrythmus steht in diesem Abschnitt im Zentrum des Geschehens. Bei km 31 die Wende und, bis auf eine kurze Ausnahme, die selbe Strecke wieder retour. Für mich eine tolle 2.Hälfte, da ich einen guten Lauf erwischte und stark war. Läufer, die hunderte Meter vor einem laufen fixieren, auf- und schließlich überholen – das gibt den besondern Kick. Schon alleine die Erinnerung jagt mir die Gänsehaut wieder über die Haut. Für einen Kollegen von mir, der bei der Halbzeit überlegte auszusteigen und sich dann doch entschloss weiterzulaufen, sind solche Abschnitte der Horror schlecht hin.

Insgesamt ein extrem flacher Lauf mit ca. 50 Höhenmetern, mit winkelliger erster Hälfte und umso mehr gerade verlaufender zweiten Hälfte. Beim diesjährigen Lauf mit optimalen Wetterbedingungen: Sonnenschein, kaum Wind und 16° Lufttemperatur.

Während bei uns die ersten Schneeflocken fielen....

Marathonherz was willst du mehr!?

Ergebnis Herren:

1.)	Julius KIRWA CHOGE	KEN	02:14:05
2.)	Nahashion RUGUT KIPNGETICH	KEN	02:14:37
3.)	David NGENY CHERUIYOT	KEN	02:15:05
148.)	Günter FELLHOFER	AUT	03:28:51

Ergebnis Damen:

1.)	Francesca MARIN	ITA	02:51:53
2.)	Loretta GIARDI	ITA	02:56:16
3.)	Guispeppina MATTONE	ITA	02:58:41

**Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung!**

Wer noch **Dressen** oder Jacken bestellen möchte, soll sich unbedingt bei der oder bis zur Weihnachtsfeier melden!!!

## Trainingslager St. Moritz

von *Gerhard Stitz*

Im Frühjahr dieses Jahres fassten wir - einige Freunde und ich – den Entschluss, im August in St. Moritz ein Höhentrainingslager zu absolvieren.

Die erforderlichen Vorbereitungen wurden getroffen und am Samstag den 18. August war es so weit. Zu acht (6 Männer und 2 Frauen) machten wir uns auf die Reise nach St. Moritz.

Mit an Bord Axel Vincze und Alois Redl.

Eine trainingsreiche Woche in einer Atem beraubenden Gebirgslandschaft auf 1800 Meter Seehöhe lag vor uns.

Die Trainingsmöglichkeiten in St. Moritz sind mannigfaltig:

- Eine Seerunde ohne nennenswerte Steigungen um den St. Moritzer See hat eine Länge von 4,3 Kilometer
- Eine 400 Meter Laufbahn zur freien Nutzung für Jedermann/frau
- Laufstrecken in allen Schwierigkeitsgraden rund um St. Moritz
- Und für Bergfexen - 3000er Gipfel en masse vor der Haustür

Gleich nach der Ankunft erklommen Axel und der Alois laufender Weise einen 3000er.

Ich schloss mich den Beiden erst am Abend beim Besuch der Pizzeria an. Dies war jedoch der einzige Lokal Besuch bis zur Heimfahrt am darauf folgenden Sonntag. Man sollte es kaum glauben, aber wir sorgten die ganze Woche in unserem Appartement selbst für die Verpflegung. Ein Speiseplan wurde erstellt und der Kochlöffel wurde geschwungen. Verborgene Talente kamen bei Alois Redl zum Vorschein. Trotz anfänglicher Skepsis seinerseits mundeten die von ihm zubereiteten Schinkenfleckerl uns allen vorzüglich.

Halten den Vergleich mit jedem Haubenrestaurant locker Stand.

Beim Training waren Alois und Axel ausgesprochen engagiert.

Beim morgendlichem Lauf vor dem Frühstück – 2 bis 4 Runden um den St. Moritzer See in einem auch für ältere Semester – also für mich – machbarem Tempo war ich natürlich immer dabei. Obwohl aufgrund der 1800 Meter Seehöhe und des dadurch geringeren Sauerstoffgehaltes in der Atemluft auch ein 5er Schnitt nicht so Ohne ist.

Beim Nachmittagstraining trennte sich allerdings die Spreu vom Weizen.

Während sich Axel und Alois auf der Laufbahn austobten oder einen saftigen Berglauf absolvierten, genoss ich die Landschaft bei lockeren Läufen und spionierte auch auf der Laufbahn. Wann hat man schon die Möglichkeit, Weltklasseathleten beim Training auf die Beine zu schauen. Das Abendessen und das anschließende Kamingsgespräch mit Rotweinbegleitung wurden natürlich wieder in der Gruppe absolviert.

Gesellschaftlicher Höhepunkt der Woche war der Besuch von Max Wenisch bei uns im Appartement. Bis spät am Abend saßen wir zusammen und Max erzählte uns Anekdoten aus seinem Läuferleben.

Wie es aber so ist im Leben. Viel zu schnell ging die Woche vorbei und am Sonntag dem 26. August mussten wir die Heimreise antreten.

Mein Resümee:

8 Tage mit 7 lieben Freunden in einem traumhaften Ambiente genossen

Rotwein für mindestens 3 Monate getrunken und so nebenbei noch 160 Kilometer gelaufen



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

Und auch nur dann, wenn sie

-----Fehlende Mitgliedbeiträge unbedingt umgehend einzahlen!!!-----

Konto Nr: 5959 bei der Sparkasse Horn BLZ: 21221

## **Neuwahl des Vorstandes**

Im März 2008 stehen wieder Neuwahlen ins Haus. Die unten angeführten Funktionen stehen zur Wahl. Folgende Vereinsmitglieder stehen zur Wahl:

Franz Eidher, Fritz Hirschböck, Christian Wagerer, Wolfgang Lachmayr, Gerald Scheidl, Markus Gschmeidler, Franz Hörmann, Franz Pfriemer, Toni Wagner, Rosi Helwig, Alois Amsüß, Alexander Heili, Christian Kraus, Verena Altermann, Hilde Bauer

**Darüber hinaus bitte ich euch jedes weitere Mitglied, das ihr für geeignet haltet, auf die Liste zu setzen.**

Dies ist eine **informelle Vorwahl**. Ich bitte euch, euren Vorschlag bei der Weihnachtsfeier in eine vorbereitete Urne zu werfen. Entscheidet euch frei und unbeeinflusst. **Eure Meinung zählt!**

Mein Wahlvorschlag

abtrennen und zur Weihnachtsfeier mitbringen!!!!

<u>Obmann:</u>	
<u>Obmannstellvertreter:</u> (ev. 2)	
<u>Sportlicher Leiter:</u>	
<u>Schriftführer:</u>	
<u>Schriftführerstellvertreter:</u>	
<u>Kassier:</u>	
<u>Kassierstellvertreter:</u>	
<u>Rechnungsprüfer:</u> (2)	
<u>Beiräte:</u> (mindestens 2, höchstens 5):	



running

Wir fördern den Sport.

**SPARKASSE** 

**Horn-Ravelsbach-Kirchberg**

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

