

ULC HORN

INFORMATIONSBLATT DES UNION LEICHTATHLETIK CLUBS HORN
Nummer 1 Dezember 1985

Liebe Mitglieder und Freunde des ULC HORN!

Die Rückkehr von Gottfried NEUWIRTH als Elektromeister nach Horn war die Initialzündung: Am 22.11.1985 wurde der UNION LEICHTATHLETIK CLUB HORN gegründet.

Gottfried NEUWIRTH, österreichischer Marathonmeister 1983, erklärte sich bereit, die sportliche Leitung des Clubs zu übernehmen, unterstützt wird er dabei von Gottfried HAUER. Die beiden werden sicherlich auch für die ersten sportlichen Erfolge des ULC sorgen.

Der Clubvorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Sektionsleiter: StR Franz STRASSBERGER

Stellvertreter: Walter KOGLER (auch verantwortlich für die

Sportl. Leitung Organisation)

Schriftführer: *Gottfried NEUWIRTH, LAUER ALFRED*
Dr. Markus KASPAR

Stellvertreter: *RAAB ANNELISE*
Dr. Robert und Michaela LACHMAYR

Kassier: Hans STEINHAUSER

Stellvertreter: Ewald KOCH

Kassenprüfer: Franz SCHLERITZKO und Wolfgang THEISSL

Unerwartet viele Leichtathletik- und vor allem Lauffreunde kamen am 30.11.1985 zur Präsentation des ULC ins Rasthaus Weinmann.

Sportstadtrat Edgar FÜHRER bot namens der Stadtgemeinde Horn Unterstützung an, UNION-Obmann Erich SCHMUDERMAYER freute sich über die Gründung einer neuen Sektion.

Die ersten Schritte sind getan, jetzt heißt es, Aktivitäten zu zeigen!

Vorerst steht sicher die Förderung der immer größer werdenden Laufbewegung im Vordergrund, später soll sich die Arbeit auf alle Bereiche der Leichtathletik erstrecken.

LAUFTREFF

- O jeden freitag um 17 uhr beim hallenbad
- O gemeinsames laufen für jedermann
- O kein leistungstraining
- O anschließend kostenlose benützung des hallenbades

HALLENTRAINING

- O jeden diensttag um 19 uhr in der hauptschule (saal 2)
- O konditionstraining
- O gymnastik
- O trainingsberatung

Die bisherigen Mitglieder des ULC HORN (Stand 10.12.1985):

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| Dr. Helmut ERLACHER | Ing. Anton POINTNER |
| Christian GROSSBIES | Margarete POINTNER |
| Josef GUNDINGER | Peter POINTNER |
| Vzbgmstr. Rudolf HAINBÖCK | Gerold SELZER |
| Gottfried HAUER | Hans STEINHAUSER |
| Friedrich HIRSCHBÖCK | StR Franz STRASSBERGER |
| Dr. Markus KASPAR | Helmut SCHEIDL |
| Ewald KOCH | Michael SCHIFFER |
| Walter KOGLER | Franz SCHLERITZKO |
| Michaela LACHMAYR | Erich SCHMUDERMAYER |
| Dr. Robert LACHMAYR | Erich SCHWARZ |
| Wolfgang LACHMAYR | Wolfgang THEISSL |
| Alois MANG | Stefan WINKELBAUER |
| Gottfried NEUWIRTH | |

Erstes Auftreten des ULC HORN bei einem Wettbewerb:

SILVESTER-LAUF am 31.12.1985 in Krems

Auskunft: Walter KOGLER
 (tagsüber Fa. Intersport CHURANEK,
 privat 02982-30223)

Allen Mitgliedern und Freunden des ULC HORN

FROHE WEIHNACHTEN

UND EIN GUTES NEUES JAHR

Gottfried Neuwirth:

Nun der Verein ULC-Horn ist gegründet!

Das Vereinsleben und die Vereinsaktivitäten beginnen sich einzuspielen. So ist es auch an der Zeit unser erstes Rundschreiben zu gestalten.

Es soll "laufend" einmal im Monat erscheinen und die aktuellen Nachrichten über das Wettkampfangebot und deren Ergebnisse beinhalten. Darüber hinaus wollen wir uns auch mit verschiedenen Themen des Trainings, der Ernährung und auch der Ausrüstung beschäftigen. Jeder ist dazu eingeladen Themen einzubringen, oder über eigene Erfahrungen zu berichten. Da wir nun schon mitten im Winter stecken, einige Anregungen zum Verhalten in dieser kalten aber auch schönen Jahreszeit.

Training im Winter!

1. Die Einstellung.

Der Mensch wächst am Widerstand, spricht Konrad Lorenz und man wird mit den Unbilden der Witterung wesentlich leichter fertig, wenn man weniger über sie jammert sondern die Dinge die gegeben sind einfach als Herausforderung zum Wachsen annimmt.

2. Die Ausrüstung.

Sie sollten jeweiligen Bedingungen des Tages gut angepasst sein. Wenn es kälter als 5 Grad plus ist, sind Haube und auch Handschuhe angebracht. Hier geht sonst unnötige Energie verloren um die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten und gerade diese Energie brauchen wir in den Beinen. Die Schuhe sollen ein gutes Profil haben, daß auch im Schnee greift. Es ist von Vorteil wenn der Schuh ein wenig größer ist, denn wenn es sehr kalt ist kann man zwei paar Socken gut brauchen. Bei der Kleidung gilt der Grundsatz, lieber mehrere Schichten, so wird die Wärme wesentlich besser gehalten. Bei Wind leistet ein sogenannter Übertrainer gute Dienste. Man nimmt an solchen Tagen das Naß werden durch den eigenen Schweiß bewußt in Kauf. Es ist besser als den Wind bis an die Haut zu haben.

3. Ab wann soll man nicht mehr im Freien laufen?

Diese Frage ist sehr schwierig zu beantworten. Jeder Mensch reagiert aufgrund seiner momentanen Verfassung anders auf Kältebedingungen. So können für einen trainierten Läufer 5 Minusgrade überhaupt kein Problem sein, während sich ein Anfänger der sich an die Bewegung im Freien noch nicht gewöhnt hat, bei dieser Temperatur prompt verkühlt. Für einen Trainierten ist die Grenze 10 Minusgrade. Wenn es noch kälter ist, rate ich nur mehr bis zu maximal einer halben Stunde zu laufen. Ab 15 Minusgraden sollte man nicht mehr laufen. Man kann ja auch einmal schwimmen gehen oder im warmen Zimmer Gymnastik machen. Der Körper wird diese Regenerationstage zu schätzen wissen.

4. Andere extreme Bedingungen.

Regen und 2 Grad plus sind gefährlicher als 10 Minusgrade bei trockener Kälte. Auch hier gilt wieder nur bis zu einer halben Stunde laufen und lieber länger Gymnastik machen. Mit dieser halben Stunde kann man sehr lange seine Form konservieren und so oft regnet es ja im Winter nicht.

5. Die Heimfahrt.

Wer von seiner Laufstrecke nach Hause fahren muß, bitte unbedingt trockene Kleidung anziehen. Zumindest auf die Haut sollten vor allem im Kreuzbereich wieder trockene Sachen kommen. Notfalls kann man sich mit zerknüllten Zeitungspapier benehfen.

6. Nach dem Training.

Sie sollten sich sofort "trockenlegen" erst dann kann man mit der Gymnastik beginnen. Im Anschluß daran ein warmes Bad und warme Getränke und man wird seinen Ausflug ins Freie selbst bei unwirtlichsten Bedingungen nicht bereuen.

7. Verhalten bei Erkältungskrankheiten.

Bei Verkühlungen ohne Fieber sollte man die ersten Tage wenn Husten und Schnupfen am ärgsten sind, gleich mit dem Training ein bis zwei Tage aussetzen. In diesen Tagen versucht man verstärkt die Sache auszukurieren, erst wenn das dumpfe Gefühl aus dem Kopf verschwunden ist beginnt man wieder mit dem Training. Bei Erkältungen mit Fieber muß man zum Arzt und dieser sollte dann auch den Zeitpunkt des

Trainingsbeginns bestimmen. Vorsichtig anfangen, zuerst nur 15 Minuten und über 3 bis 4 Wochen zum normalen Pensum steigern.

3. Man soll Ratschläge nie blind übernehmen!

Ich bringe hier einige Anregungen die "relativ" fundiert sind, ermuntere aber dazu den eigenen Körper in all diesen Fragen zu erforschen um die individuelle Antwort darauf zu finden.

Nennen Sie Ihre Herausforderung Winter 1985/86 an!

Abschließend wünsche ich allen Mitgliedern und Freunden des Vereines schöne Feiertage, sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr und natürlich viel Spaß und Freude beim Training im Winter.

Ihr, Euer

Gottfried Neuwirth

