

ULC HORN

INFORMATIONSBLATT DES UNION LEICHTATHLETIK CLUBS HORN

Nummer 7

Jänner 1987

10 LAUFER DES ULC BETEILIGTEN SICH AM KREMSER SILVESTERLAUF =====

Herrliche Stimmung und eigentlich keine Hoffnung auf einen Horner Spitzenplatz waren am traditionellen Silvesterspektakel in Krems voraus zu sehen.

Bei guten äußeren Bedingungen konnten die 240 Starter auf eine eigene 10 km Bestleistung hoffen. Wie in all den vorhergegangenen Jahren war auch dieses Mal ein starkes Klassefeld vertreten. Franz Hametner schob sich gleich nach dem Startschuß in eine vordere Position. Mit einem hervorragenden 19. Rang (34:22) bestätigte er seine Hochform. Mit deutlichem Abstand, klassierten sich Robert Lachmayr (37:02) und Wolfgang Lachmayr (37:57) im vorderen Mittelfeld. Für persönliche Verbesserungen sorgten Michael Schiffer (38:40) sowie Anton Pointner (38:45). Knapp zurück lief Stefan Winkelbauer mit 38:55 durch das Ziel. Auch Martin Slancar konnte die 40 min Barriere durchbrechen (39:01). Margarete Pointner duellierte sich mit den weiblichen Konkurrenten und verfehlte mit 43:30 nur um Sekunden einen Stockerlplatz. Gerold Selzer (41:18) und Christian Großbies (44:10) blieb zwar der große Erfolg aus, doch wichtiger war es dabei gewesen zu sein.

Vielleicht kann der ULC nächstes Jahr mit einer noch größeren Teilnehmerzahl aufhorchen lassen.

Ein Gruß unseren neuen Mitgliedern:

Andreas KÖLBL

Heinz SCHÜRZ

Martin SLANCAR

Training im Winter:

Laufen - Freitag 17 Uhr beim Hallenbad

Gymnastik für Jugendliche - Dienstag 18 Uhr Hauptschule
Tursaal 2

Gymnastik für Erwachsene - Dienstag 19 Uhr Hauptschule
Turnsaal 2

Mitgliedsbeitrag:

Es wird ersucht, den Mitgliedsbeitrag für das Jahr 1987 mittels beiliegenden Erlagscheines gelegentlich zu überweisen. Der Beitrag beträgt für aktive Mitglieder S 200.-, Jugendliche bis zu 18. Lebensjahr bezahlen S 100.-.
Unterstützende Mitglieder bitten wir um eine Spende.



**BEOBACHTUNGSPUNKTE in der Vorbeugung (PRÄVENTION) gegen
(chronischen) Überlastungszustände am Bewegungsapparat**

1. Vorsichtige Belastungsdosierung zu Beginn des sportlichen Trainings (der passive Bewegungsapparat paßt sich nur langsam an die Trainingsanforderungen an). Vermeide überlange Läufe und häufiges Training auf Kunststoffbelägen.
2. Schätze die "Bindegewebsqualität" des Schützlings ab und stimme danach die Gestaltung des Mesozyklus und Mikrozyklus ab. Punkt 1)
 - x Wenn schon bei vorsichtigen Belastungen Beinhautreizung am Schienbein auftritt oder
 - x der Sportler öfter über Muskelkater klagt als andere der gleichen Trainingsgruppe bzw sich
 - x eine besondere "Verletzungsanfälligkeit" zeigt, dann ist zu vermuten, daß eine Bindegewebschwäche vorliegt. Damit sind Belastungsumfänge in einer Trainingseinheit zu kürzen und auf mehrere Trainingseinheiten zu verteilen. Im Makrozyklus sollten mehrere regenerative Etappen eingeplant werden.
3. Konsequente Einhaltung einer zyklischen Trainingsbelastung mit "regenerativen Mikrozyklen" in denen primär disziplinspezifisch der passive Bewegungsapparat beansprucht wird (Skilanglauf, Schwimmen, Radfahren)
4. Lasse den Sportler bei einem sportorthopädisch versierten Arzt auf Fußschwächen und -fehlstellungen während des Trainingsprozesses einmal jährlich untersuchen (Beinlängendifferenz?) und gegebenenfalls Korrekturmaßnahmen vorschlagen (Trainingsschuhe mitnehmen, damit der Arzt den "Ablauf" beurteilen kann)
5. Wechsle im Training 1. die Trainingsschuhe (je nach Trainingsgelände.
2. das Trainingsgelände (Waldboden, Straße, Wiese, Kunststoffbelag) häufig.
6. Achte auf ein konsequentes Aufwärmen über 15-20 Minuten, welches in unterbrochener Form durchgeführt werden sollte! (also kein Dauerlauf, sondern Traben, Gehen und Gymnastik im Wechsel!). Aktive Entmüdung durch "lockeres Auslaufen".
7. Achte auf ein konsequentes Durchführen von Dehnübungen vor und nach Trainingseinheiten. (Dehnung des Wadenmuskels als Präventivmaßnahme gegen Achillessehnenentzündung !)
Dabei haben sich "sanfte" statische Dehnungen der Arbeitsmuskulatur über 20-30 Sekunden bewährt (Wade, Oberschenkelstrecker und -beuger, Gesäßmuskel). Jeder Dehnung ein Ausschütteln und bewußtes Entspannen folgen lassen ! (Beachte: Keine Dehnübung darf Schmerzen bereiten außer zu therapeutischen Zwecken !)

8. Während des gesamten Trainingsjahres ist darauf zu achten, mindestens einmal wöchentlich eine Trainingseinheit mit wiederherstellenden Maßnahmen zu koppeln.
zB langsames Traben mit statischen Dehnübungen kombiniert mit
- Sauna oder/und
 - Selbstmassage/Massage
 - Wannenbad mit Fichtenmadelextrakt (KNEIPP)
 - Wechselgüsse und Wechselduschen (Duschprozedur)
 - Fußbäder mit Zusätzen
9. Sollten sich erste Überlastungserscheinungen zeigen (Schmerzen nach Ruhephasen zB in der Früh nach dem Aufstehen, die im Laufe des Vormittages verschwinden = Anlaufschmerz), ist eine Belastungsreduktion über 1-2 Wochen unbedingt angezeigt.
Beachte: Durch lange Trainingsunterbrechungen, die sich durch Nichtbeachten der Symptome zwangsläufig ergeben, verliert man sicher mehr als durch die "schöpferische Pause".
10. Sollte eine Bandinstabilität im oberen Sprunggelenk bestehen ("leichtes Umkippen"), so sind hohe Trainingsschuhe (auch wenn sie unbequem und daher unbeliebt sind) bei Gelendeläufen im Herbst und Winter unbedingt anzuraten. +)
11. Sollten akute Überlastungen oder Verletzungen vorliegen, ist folgender Vorgang einzuhalten:
1. Ruhigstellung - kein Gewebe kann sich bei fortgesetzter Belastung "erholen"
 - Ersatztraining der Restfunktionen
 - Ziel: Konditionsabfall mindern
 2. Keine Zeit verlieren! Möglichst bald eine kompetente Person aufsuchen und dessen Ratschläge einholen. (Es ist zu empfehlen, einen Arzt als Vertrauensperson "parat" zu haben).
 3. Ausheilen ! Bei Schmerzfreiheit die Behandlungsmaßnahmen noch eine Woche durchführen und erst dann langsam absetzen.
 4. Erst bei "absoluter Schmerzfreiheit" das Training wieder aufnehmen und mit geringer Belastung beginnen. Allmählich und nicht sprunghaft die Belastung steigern!

Abschließend: Ein Sportler, der über 6-8 Jahre allmählich zu höchsten Belastungen und hoffentlich auch zu höchsten Leistungen herangeführt wurde, erleidet unweigerlich Rückschläge durch Verletzungen und Überlastungszustände. Viele dieser Rückschläge ließen sich jedoch durch ein konsequentes Regime der Vorbeugung vermeiden. Dies allerdings setzt rationale Überlegungen voraus, die die gesundheitlichen Voraussetzungen als oberste Priorität erkennen! Ein verletzter Athlet ist ein stummer Athlet - dies bringt viele psychische Probleme mit sich. Sorge daher im Falle der Verletzung für Beschäftigung.

+) Achte generell auf die Qualität des Schuhmaterials! Druckstellen an der Ferse sind Auslöser einer Entzündung des Achillessehnenansatzes.

ULC 1987

Für mich gibt es 1987 drei große Schwerpunkte:

1. Die Finanzierung der kommenden Saison
2. Der Horner Stadtlauf
3. Die Teilnahme bei einem Internationalen Marathon

Zu Punkt 1: Ich werde mich mit unserem Obmann FRANZ STRASSBERGER wiederum auf eine "Bettelrunde" in Horn begeben, um unsere Saison finanziell zu sichern. Mitgliedsbeiträge für das Jahr 1987 nicht vergessen, Erlagschein ist dem Heft beigelegt. 200.- Erw., 100.- Jg.

Zu Punkt 2: Der Horner Stadtlauf soll meiner Meinung nach ein Markenzeichen unseres Vereines sein. Darum ersuche ich auch die Mitglieder die nicht mitlaufen sich bis spätestens 30. April bei mir zu melden, um den Plan für die verschiedenen Arbeiten vor und beim Lauf rechtzeitig zu erstellen. Sollten einige unserer Mitglieder Beziehungen zu Firmen oder privaten Sponsoren besitzen, so ersuche ich Sie sich ebenfalls mit mir in Verbindung zu setzen um eventuelle Sponsormöglichkeiten durchzusprechen.

Zu Punkt 3: Teilnahme mit finanzieller Beteiligung für die Vereinsmitglieder an einem Internationalen Marathon. Von unseren Teilnehmern beim New York Marathon inspiriert mochte ich mit dem Verein und ein paar "Extra Sponsoren" die Teilnahme an einem Marathon im Ausland organisieren. Ich habe bereits vier Termine eruiert und bitte all jene die Interesse haben sich bei mir bis spätestens 31. Juli 1987 zu melden, und bekanntgeben bei welchem Lauf sie starten wollen. Die Mehrheit entscheidet. TERMINE: 12. September OSLO, 27. September BRÜSSEL, 4. Oktober BERLIN, 1. November NEW YORK.

Viele sportliche Erfolge für 1987 wünscht Euch

WALTER KOGLER

TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMIN

Eine kleine Aufstellung der wichtigsten Termine für die nächste Zeit!

- 11.1. 1 Lauf zum Cricket Wintercup Streckenlänge 11,2 km, Treffpunkt für die Leute aus Horn und Umgebung bei allen vier Läufen immer um 8'30 in Horn beim Vereinshaus. Für die Wiener und Umgebung 10'00 am Cricket Platz (hinter Praterstadion).
- 25.1. 2 Lauf Cricket Wintercup
- 8.2. 3 Lauf - " -
- 22.2. 4 Lauf - " -
- 1.3. 25 km LCC Praterlauf
- 14.3. 10 km Klosterneuburg
- 15.3. 11,6 km Wien Donauinsel
- 22.3. Traismauer 4 Brückenlauf
- 5.4. Wien Frühlingsmarathon zugleich öster. und niederöst. Meistersch.
- 20.4. Melk Osterlauf

Wer Interesse hat bei einer dieser Veranstaltungen dabeizusein bitte mit Walter Kogler 02982/30223 oder Wolfgang Lachmayr 02982/2377 rechtzeitig in Verbindung setzen um alle notwendigen Dinge zeitgerecht zu organisieren.

WICHTIGE TERMINE WICHTIGE TERMINE WICHTIGE TERMINE WICHTIGE TERMINE WICHTIGE TERMINE WI

