

# ULC HORN

INFORMATIONSBLETT DES UNION LEICHTATHLETIK CLUBS HORN

Nummer 8

April 1987

Einige Zeitungsausschnitte von den letzten Aktivitäten

## 2 Läuferinnen und 15 Läufer in Wien

# Der ULC Horn beim Frühlingsmarathon

**LEICHTATHLETIK.** – Vom ULC Horn nehmen zwei Läuferinnen und 15 Läufer am Wiener Frühlingsmarathon (5. 4.) teil. Wir möchten Ihnen diese Athleten und ihre sportliche Ziele vorstellen: Martha Rauscher, Lehrerin, Bestzeit: 3:37, Hobbys: Lesen, Theater, Ziel: 3:35. Margarete Pointner, Hausfrau, Erster Marathon, Hobbys: Tanzen, Lesen, Ziel: 4:00. Anton Pointner, Bautechniker, Bestzeit: 3:32, Ziel: besser als 3:32. Alois Mang, Gemeindebediensteter, Bestzeit: 3:42, Hobbys: Schifahren, Lesen, Ziel: 3:35. Gerold Selzer, Be-

amter, Bestzeit: 3:35, Hobbys: Familie, Tennis, Ziel: unter 3:30. Martin Slancar, Techn. Angestellter, Erster Marathon, Hobbys: Triathlon, Motocross, Ziel: 3:40. Michael Schiffer, Student, Bestzeit: 3:23, Hobby: Tennis, Ziel: 3:15. Helmut Scheidl, Kaufm. Angestellter, Erster Marathon, Hobbys: Ski, Lesen, Musik, Ziel: 3:45. Heinz Schürz, Beamter, Erster Marathon, Hobbys: Rad, Malelei, Ziel: 3:45. Stefan Winkelbauer, Student, Bestzeit: 3:18, Hobby: Langlauf, Ziel: 3:00. Franz Eidher, HS-Lehrer, Erster Marathon, Hob-

bys: Schi, Fußball, Ziel: 3:00. Ewald Franz, HS-Lehrer, Erster Marathon, Hobbys: Musik, Aquaristik, Ziel: 3:00. Christian Grossbies, Beamter, Erster Marathon, Hobbys: Tennis, Langlauf, Ziel: 3:45. Franz Hametner, Landwirt, Bestzeit: 2:50, Hobby: Fernsehen, Ziel: 2:45. Dr. Gerhard Krammer, Rechtsanwalt, Bestzeit: 3:10, Hobbys: Bergsteigen, Reisen, Ziel: 2:55. Dr. Robert Lachmayer, Tierarzt, Bestzeit: 2:54, Hobby: Familie, Ziel: 3:00. Wolfgang Lachmayr, Mikromechaniker, Bestzeit: 3:18, Hobby: Triathlon, Ziel: unter 3:00.

Ein Gruß unseren neuen Mitgliedern:

Ewald FRANK

Franz EIDHER

Gerald SCHEIDL

## Horner Leichtathleten beim Stadtmarathon

**LAUFEN.** – Bei guten Außen-temperaturen, aber sehr starken Windböen (bis 70 km/h Spitze) fand am 5. 4. der internationale Frühlingsmarathon in Wien statt. Horner Vereinsmeister wurde Franz Hametner mit einer großartigen Leistung: 2:49, über die ersten 10 km lief er sogar eine Traumzeit von 36 Minuten. Die Überraschung lieferte Franz Eidher bei seinem ersten Marathon mit einer Zeit von 2:55. Ebenfalls sensationell die 2:57 von Michael Schiffer.

Wolfgang Lachmayer schaffte mit 3:02 sein gesetztes Ziel genau wie sein Bruder Robert, der bei 3:03 live im TV ins Ziel kam. Leicht enttäuscht war Gerhard Krammer, der mit 3:05 sein Ziel nur um 5 Minuten verpaßte. Anton Pointner erreichte sein Ziel, unter die ersten 500 in die Wertung zu kommen, und schaffte mit 3:11 eine persönliche Bestzeit. Martin Slancar lief mit 3:25 seinen ersten Marathon und kann mit seiner Zeit sehr zufrieden sein. Alois Mang schaffte seine per-

sönliche Bestzeit mit 3:24, ohne sich sonderlich anzustrengen. Heinz Schürz steckte sich als Ziel 3:45, konnte aber mit 3:34 trotz des starken Windes sein Ziel klar unterschreiten. Mit 3:35 schaffte auch Ewald Franz sein gestecktes Ziel für seinen ersten Marathon. Gerald Selzer war mit 3:44 überhaupt nicht zufrieden, hatte aber ab Kilometer 35 starke Magenschmerzen. Christian Großbies schaffte mit 3:42 ebenfalls sein Ziel, unter 4:00 zu laufen. Stefan Winkelbauer (3:05) war mit seiner Leistung sehr zufrieden. Martha Rauscher schaffte mit 3:55 ihr gesetztes Ziel nicht ganz, kann aber dennoch zufrieden sein. Helmut Scheidl konnte sein gestecktes Ziel, unter 4:00 zu laufen, nicht erreichen, schaffte die 42 Kilometer in 4:43 trotz Wadenkrämpfe und sonstiger Beschwerden.

Wichtig für jeden einzelnen war es jedoch, ins Ziel zu kommen, um für die nächsten Läufe eine gute Motivation zu haben.

## In Rekordzeit zum Erfolg „gesprintet“: Union Horn

**HORN.** – Erstaunlich, was ein Verein auf sportlichem Gebiet in nur knapp einem Jahr auf die Beine stellen kann: Die Laufsektion der Union Horn besteht seit Dezember 1985 und schickt heuer bereits 17 Athleten zum Wien-Marathon. Die vierzehn Herren und zwei Damen haben im siebzehnten Mann allerdings ein Zugpferd mit klingendem Namen in Läuferkreisen: Gottfried Neuwirth.

Er ist der sportliche Leiter des ULC Horn, dessen erste Jahresbilanz sich sehen lassen kann: Platz eins bei der Mannschaftswertung des Kremser Silvesterlaufes, fünfzehn Teil-

nehmer beim Melker Osterlauf 1986, bereits acht Teilnehmer beim Wien-Marathon 1986, Gottfried Neuwirth selbst gewinnt den Praterlauf mit Streckenrekord und wird Landesmeister über 25 km. Neben vielen anderen Starts in ganz Österreich ist die Teilnahme von drei Läufern beim New-York-Marathon der Vereinshöhepunkt. Dabei wurde Neuwirth mit 2:29 Stunden 98.

Außerdem bietet der Verein seinen Mitgliedern neben wöchentlichen Läufertreffs, Bekleidungstips, Ernährungstips und ärztlicher Betreuung eine Besonderheit: Alle Startgelder zahlt der Verein.

Artikel im KURIER am 2.4.1987

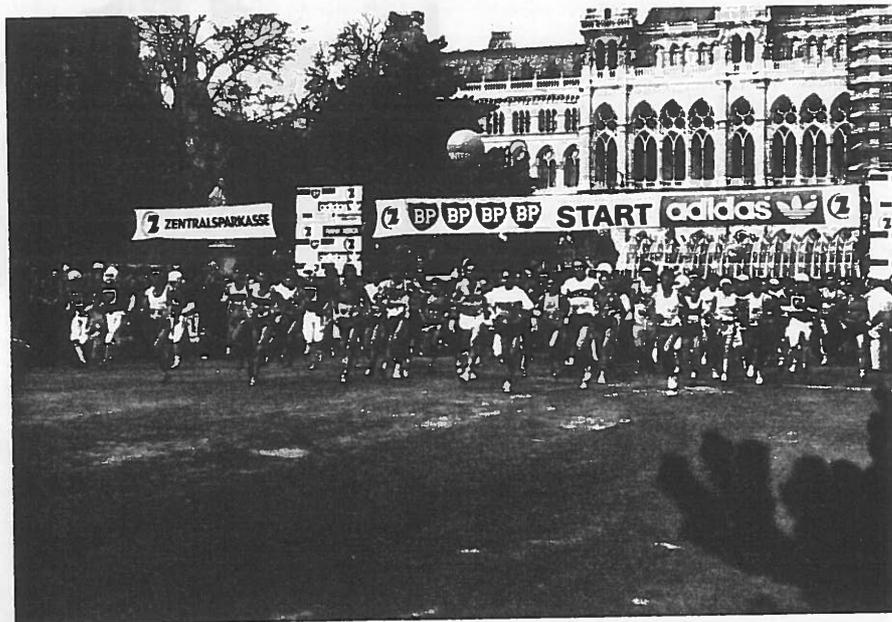
# W I E N - M A R A T H O N - W I E N - M A R A T H O N

Waren es im Vorjahr 6 Läufer die sich über die 42,195 km lange Strecke quälten, so beteiligten sich heuer bereits 17 Athleten des ULC am 4. Frühlingsmarathon in Wien. Selbst der Veranstalter konnte mit einem neuen Teilnehmerrekord von 4000 Läufern jubeln. Der Wind zeigte sich nicht von der besten Seite zumal die Temperatur von 10-15°C als herrlich zu bezeichnen war. Im Rahmenprogramm standen an den 2 Frühlingsläufen (5 km, 13 km) bekannte Läuferidole, wie D. Millonig, am Start. Wie letztes Jahr absolvierte wieder M. Skala einen Triathlon, nachdem er in Linz 3,8 km schwamm und anschließend mit dem Rad nach Wien fuhr.

Pünktlich um 10 Uhr fiel der Startschuß am Rathausplatz. Dichtes Gedränge, Stürzte, Begeisterung, Lauffreude und gute Atmosphäre prägten die ersten Kilometer. Nach der 3 km Markierung wurde das bisweilen getrennte Feld der Frühlings- und Marathonläufer am Ring zusammengeschoben, dadurch ergab sich Behinderungen für stärkere Läufer. Leichter Rückenwind begünstigte die ersten 15 km bis zum Donaupark. Die Horner Betreuer, Walter Kogler und Gottfried Neuwirth hatten Freude mit ihren Schützlingen. Alle ULC Läufer waren noch im Rennen. Nach der Überquerung der Alten Donau begann der Kampf mit sich selbst. Windböen und Gegensturm bis zur Prater Hauptallee kostete vielen Athleten wichtige Substanz. Selbst Gerhart Hartmann, der Führende, konnte eine neue Bestzeit abschreiben. Nur noch 8 km bis zum Ziel. Die Schwersten für einen Marathonläufer. Franz Hametner noch unter den erste 100 dabei, bekam sein hohes Anfangstempo zu spüren. Als erster der Horner Leichtathleten durchlief er die elektr. Zeitnehmung in 2:49:18 Der Vereinsmeister meinte zu seinem großartigen Erfolg : "Vielleicht waren die 36 min für die ersten 10 km doch etwas zu schnell, so wurde es keine 2:45 Endzeit sondern eine 2:49 daraus. Ich bin aber trotzdem mit meiner Leistung zufrieden." 6 min später folgte Franz Eidher. Der HS- Lehrer lieferte ein ausgezeichnetes Rennen und konnte seine Reserven fürs finish gut einteilen.

Von seiner hervorragenden Tagesform selbst überrascht erreichte Michael Schiffer den 3. Vereinsplatz. Noch bei km 40 auf einer Zeit unter 3 Std. unterwegs hielt Wolfgang Lachmayr dem Gegenwind auf der Ringstraße nicht stand und lief mit 3:02 im Heldenplatz ein. Dicht gefolgt von Robert Lachmayr, der diesesmal das Nachsehen hatte. Gerhard Krammer, etwas enttäuscht, belegte im Zielsprint vor Stefan Winkelbauer den 6. Pl. Mit neuer persönlicher Bestzeit und unter den ersten 500 kam Anton Pointner durchs Ziel. Ebenfalls mit einer Zeitverbesserung Alois Mang. Für die Marathonneulige Martin Slancar, Heinz Schürtz, Ewald Frank, Christian Großbies und Helmut Scheidl bestritten die Distanz bravorös und hatten ihr gestecktes Ziel erreicht. Einen ~~Absturz~~ erlebte Gerold Selzer und war froh über die Zielankunft. Unter den vielen Teilnehmern gelang Magarete Pointner und Martha Rauscher ein guter Platz im Damenbewerb.

Für nächstes Jahr erhofft sich der ULC eine ebenso große Läuferbeteiligung.



Meine Eindrücke.....

Vorerst herzliche Glückwünsche an jeden der 17 Teilnehmer beim Wien-Marathon.

Der ULC-Horn kann stolz sein auf diese Athleten die trotz Wind und mancher anderen Schwierigkeiten ins Ziel kamen.

Denn ins Ziel kommen heißt, sein Vorhaben zu vollenden, die monatelange Vorbereitung, immer wieder Training für diesen Tag, die 42.195 km so schnell als möglich hinter sich bringen, trotz der Gedanken stehen-zubleiben, dennoch wie ein Uhrwerk die restlichen Kilometer herunterzuspulen, dann endlich das Ziel am Heldenplatz und sagen zu können ich habe es geschafft, dieses Gefühl kennen die 17 Teilnehmer beim Wien Marathon genau.

P.S.: Großen Respekt vor unseren beiden Damen, Fr. Margarete Pointner und Fr. Martha Rauscher, die ein tolles Rennen hinlegten.

Marathon Vereinsmeisterschaften:

Sieger bei den Männern Franz HAMETNER 2:49:00

2. Franz EIDHER 2:55:14
3. Michael SCHIFFER 2:57:23
4. Wolfgang LACHMAYR 3:02:24
5. Robert LACHMAYR 3:03:17
6. Gerhard KRAMMER 3:05:40
7. Stefan WINKELBAUER 3:05:45
8. Anton POINTNER 3:11:50
9. Alois MANG 3:24:24
10. Martin SLANCAR 3:25:03
11. Heinz SCHÜRZ 3:34:42
12. Ewald FRANK 3:35:18
13. Christian GROSSBIES 3:42:02
14. Gerold SELZER 3:44:12
15. Helmüt SCHEIDL 4:43:19



Vereinsmeisterin wurde:

Margarete POINTNER 3:47:18

2. Martha RAUSCHER 3:55:03



Die Vereinsleitung ersucht, alle Mitgliedsbeiträge die noch offen sind  
sobald als möglich einzahlen. DANKE!!!

=====

Jedes Mitglied erhält kostenlos ein ULC Trainingsleibchen, wer seinen  
Beitrag nicht mehr bezahlen will, den ersuche ich, daß er dieses  
Leibchen wieder an den ULC Postfach 96, 3580 Horn zurücksendet.

=====

Dienstagtraining:

Am Dienstag arbeiten wir in Zukunft in zwei Gruppen(wenn möglich).  
Gottfried Neuwirth übernimmt eine Gruppe die gezielt für den Stadtlauf  
trainieren möchte und ich werde mit der anderen Gruppe einen Langsam-  
lauf (Dauer ca. 30 min) durchführen. Ich hoffe, daß wir dadurch noch  
mehr Mitglieder für den Dienstag um 19 00 Uhr ansprechen.  
Die Jugendlichen werden weiterhin am Dienstag ab 18 00 Uhr von uns  
betreut.

=====

bitte weitersagen...bitte weitersagen...bitte weitersagen...bitte weiter

Ein gemütliches Beisammensein gibt es am 25.April ab 19 00 Uhr im  
Gasthaus Stark. Ich ersuche alle ULC Mitglieder sich diesen Termin  
vorzumerken und zu kommen, um die Planung des Stadtlaufes so gut wie  
möglich durchzuführen.

P.S.: Beim Stadtlauf wird heuer unter den Startern eine Wochenendflug-  
reise für zwei Personen nach LONDON verlost. (Spender: Reisebüro  
B A Y E R , 3580 Horn.)

bitte weitersagen...bitte weitersagen... bitte weitersagen... bitte weit

=====

TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE TERMINE

- 25.4. Waidhofen/Ybbs 3,7 km und 7,4 km:Start 14 Uhr 15
- 26.4. Wien, Frühlingslauf 12 km
- 1.5. Hollabrunn 3;2 km und 9,2 km
- 6.5. Mödling 5 km und 10 km
- 24.5.St. Pölten, Stadtlauf 10 km
- 28.5. Altaussee 7,5 km und 15 km
- 30.5. HORN, STADTLAUF 10 km, Start 17 00 Uhr, Jugendlauf 16 00 Uhr

Wer Interesse hat bei einer dieser Veranstaltung dabeizusein bitte  
mit Walter Kogler 02982/30223 oder Wolfgang Lachmayr 02982/2377 recht-  
zeitig in Verbindung setzen.

An alle Wienmarathonstarter!

Nochmals herzliche Gratulation zur erbrachten Leistung. Ich habe mich persönlich sehr gefreut das alle Vereinsmitglieder Wohlbehalten ins Ziel gekommen sind!

Ich möchte mich in dieser Ausgabe etwas näher mit den spezifischen Besonderheiten einer 10Km Vorbereitung beschäftigen, den der Horner Stadtlauf steht ja schon in wenigen Wochen vor der Tür.

" Vom Marathon zu einer guten 10Km Zeit "

Stand beim Marathontraining der lange Dauerlauf im Vordergrund um unseren Organismus an lange Belastungen zu gewöhnen, so ist es in der Vorbereitung auf einen 10Km Lauf der kurze flotte Lauf. Das Tempo sollte so gewählt werden, daß es leicht über bzw. unter dem pers. Renn-tempo liegt. Als Maßstab gilt die im Moment geschätzte mögliche 10Km Zeit. Am besten man absolviert einen Testlauf, nur so sieht man der Wahrheit ins Auge.

Weiß man nun um seine Fähigkeiten bescheid, braucht man nur mehr sein Ziel klar zusammenzufassen-auf einen Punkt-!

Zu jedem Ziel führt auch ein Weg. Oft wird der Weg mit der Renndistanz verwechselt, doch das eigentliche Rennen ist nur mehr das Finale, daß automatisch gut abläuft wenn vorher "der Weg" richtig beschritten wurde! Im richtigem Training liegt der Weg zum Erfolg!

Wie könnte nun das Training praktisch ausssehen?

Ich möchte einige bewährte Trainingsmittel aufzählen, die auch mir sehr viel Freude bei ihrer Durchführung gemacht haben.

Das Fahrtspiel: Am besten im Gelände, Waldboden, ohne Uhr, keine Kilometer-vorgabe, komplett freier Lauf nach Gefühl bei dem auch nachher nicht gerechnet wird. Man versucht nur instinktiv das Renntempo zu laufen hört damit wieder auf. Trabt langsam, sprintet von Baum zu Baum, springt mit großen Schritten steile Wege empor, solange bis man gut ermüdet aber nicht ausgelaugt ist.

Tempogefühls-läufe: Auf abgemessenen Strecken, am besten auf der Laufbahn 10 bis 15 mal 500 m im angastrebten Renntempo, nicht schneller! Ziel ist das Tempo ohne Blickkontakt auf die Uhr immer genauer zu treffen.

Tempoläufe: Schnelle Tempoläufe über 6 bis 10 Km in annähernd  
Wettkampftempo steigern die Tempohärte. Langes ein und  
auslaufen.

Langer langsamer Nach wie vor jede Woche einmal bis maximal 25Km.  
Dauerlauf:

Wiederum gilt der Grundsatz, Belastungen nur im gut ernennten Zustand  
setzen. Die Tage dazwischen leichte Dauerlauf oder Runetage.

PS.: Am Dienstag 26 Mai findet ein Testlauf, (Vereinsmeisterschaft) über  
3000 m mit Zeitnehmung auf der Bahn statt. Letzter Test vor  
Stadtlauf!



## **Mehr Bewegungsfreiheit, ...**

**... in Sachen Geld:  
Das Girokonto.**

*Euro-Schecks und Scheckkarte stehen für  
finanzielle Bewegungsfreiheit im täglichen  
Umgang mit Geld. Und wenn Sie sich  
einmal kurzfristig entschließen, sich etwas  
ganz Besonderes zu leisten: mit dem  
Volksbank-Girokonto haben Sie Kredit.  
Günstig und ohne jede Formalität. Gute  
Gründe jetzt den Sprung zur Volksbank zu  
machen!*

**VOLKSBANK**  
*Gut für Ihr Geld*

