

ULC Horn

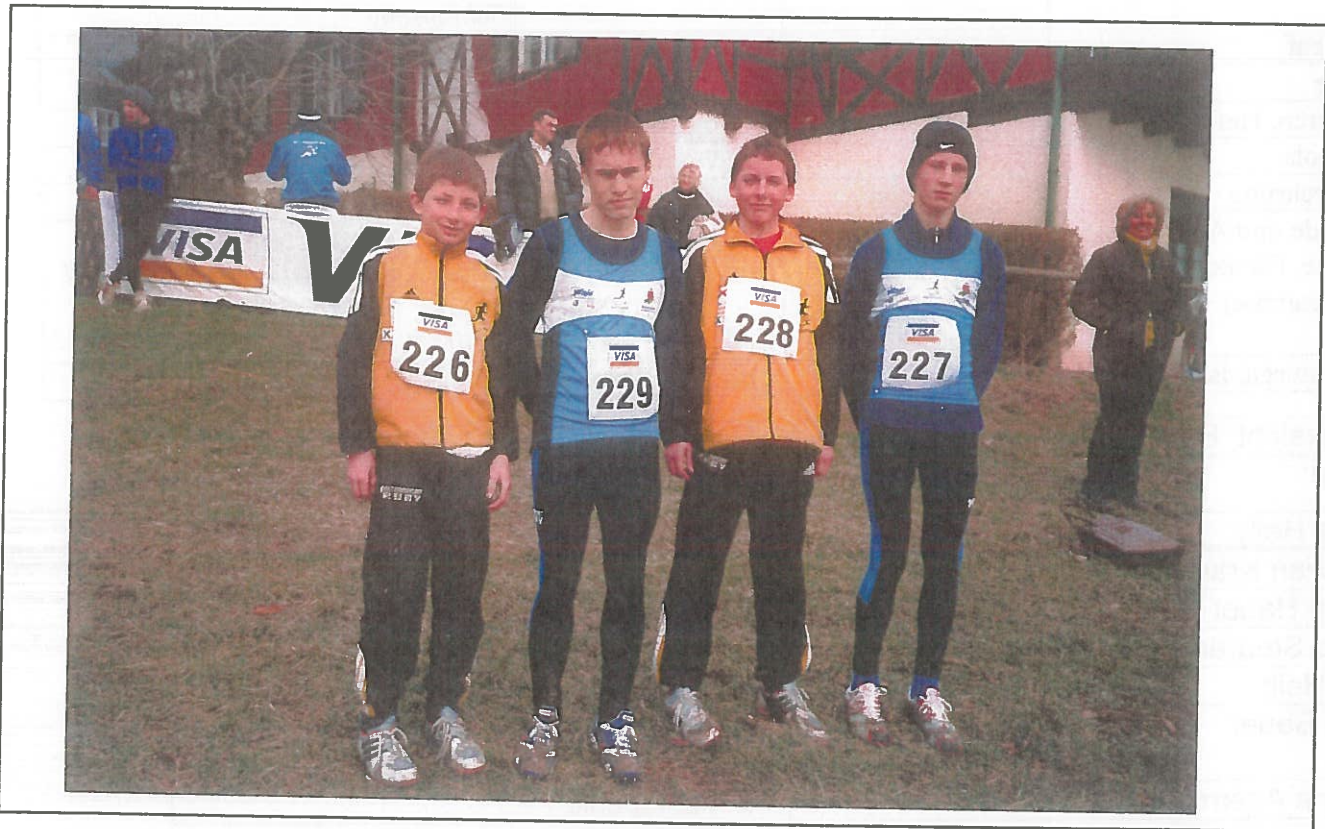
News

ULC - Crossmeister

März 2004

Damen: 1. Schiffer Andrea, 2. Bauer Hilde 3. Silberbauer Monika

Herren: 1. Frühwirth Alexander 2. Schlapschy Julius 3. Eidher Franz



Vier der erfolgreichsten Nachwuchsläufer des Waldviertels bei der Crosslaufstaatsmeisterschaft in Mödling: von links, Andreas und Hannes Silberbauer, Martin und Christian Handl

Silvesterläufe: Vorjahressieger *Alexander Frühwirth* wird in **Krems** diesmal **3.** hinter Alois Redl und Christian Kremslehner obwohl er 15 sec schneller ist als im Vorjahr

Franz Eidher wird in **Wien** als Gesamt 37. 4. der M45

Gerhard Gutmann gewinnt in **Maissau** überlegen vor Walter Naderer, *Verena Altermann* wird 2. in der AKW.

Beim Silvesterlauf des LC Waldviertel in **Schrems** kam Julius Schlapschy als 3. ins Ziel. **12. Franz Heily, 28. Andreas Silberbauer** vor seinem Bruder *Hannes*. gewinnen die Juniorenklasse. *Fritz Hirschböck* entscheidet die M60 für sich. 31. wird *Hans Böhm*, *Monika Silberbauer* erläuft Platz 3 in der W40, Tochter *Esther* den 2. in der Jw

Bereich	Anzahl d. Pers.	Verantwortl.	Helfer
Anmeldung	6+1	F. Pfriemer Vor Anmeldung	<i>Scheidl Katrin, Binder Christian, , Trollmann Chr. + Patricia Pfriemer Doris + Freundin</i>
Einlaufkanal (Einweisung)	2	F. Strassberger Kinder	<i>J. Böhm, Wolfgang Zuser Gerti Eidher + Kinder, Rosi Helwig</i>
Streckenabsicherung	2	T. Wagner	<i>F. Heily, Alex Heili</i>
Stoppung, Einlaufnotitz	2	F. Strassberger	<i>Dacho Klaus, F. Eidher</i>
LS-Anlagenbetreuung	1	Alois Amsüß	
Moderator u. Assistenz	2	G. Eichinger	<i>Eichinger Melitta</i>
EDV-Team	2	R. Cerny K. Dacho	
Buffet	2-3	F. Hirschböck	<i>Alois Amsüß, Rosi Helwig, Christa Hirschböck, Karin Haselsteiner,</i>
Läuferbuffet	4	W. Lachmayr	<i>Eidher Gerti, Mang Alois ?, Pfriemer Monika, Elisabeth Schlapschy</i>
Fotograf		Robert Lachmayr	<i>Dominik Wagerer</i>
Presse		Ch. Wagerer	<i>M. Gschmeidler</i>
Kopieren, Heften	2	G. Scheidl	<i>Scheidl jun., Wagerer</i>
Tombola	2	Ch. Wagerer	<i>A. Amsüß (im Vorfeld)</i>
Siegerehrung	2 + Ehrengast	F. Eidher	<i>Strassberger F, Christian Wagerer</i>
Gelände und Aufbauten (Tische, Bänke, Transparente)		A. Mang	<i>Franz Hörmann, Martin Hauer Caner Koc, Christian Kraus, Alfred Steurer, Markus Gschmeidler, Alex Heili, Michael Helwig</i>
Gesamtorganisation		Christian Wagerer	

* Übersicht Buffet - Speisen (Aufstriche, Mehlspeisen)	
Name:	Speise:
Franz Heily	1 x Mehlspeise
Christian Kraus	Wein
Martin Hauer	1 x Mehlspeise
Alfred Steurer	1 x Mehlspeise – Himbeerschnitte
Alex Heili	2 x Aufstrich
Hilde Bauer	2 x Mehlspeise – Bananeschnitte, Joghurtschnitte
Verena Altermann	1 x Mehlspeise
Wolfgang Lachmair	1 x Mehlspeise
Rosi Helwig	1 x Aufstrich
Dagmar Groll	1 x Aufstrich, 1 x Kuchen
Gerlinde Bichler	1 x Aufstrich
Fam. Eidher	1 x Aufstrich

Nächster Check am Mittwoch, 7. April um 19.00 im Gasthaus Himmelreich nach dem ULC-Meeting

Möglichst ***alle Helfer*** treffen sich zu einem **Abschlusscheck** am **Mo 3. 5. 04 um 19.00 Uhr am Gymnasiumplatz**. Bitte um zuverlässiges Erscheinen!

Lauftreffs in Horn: Samstag 15.00 Hallenbad, ab Sommerzeit 17.00
Sonntag 8.30 Kaserne

Alle - auch wenig Trainierte - sind dazu sehr herzlich eingeladen!

Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung! Achtung!

Alle **Helfer** beim **Horner Stadtlauf** sind herzlich eingeladen zum **Wolfgangseelauf** (16. und 17. Oktober 2004) mitzufahren. Die Startgebühren für die ULC - Läufer übernimmt der Verein. Anmeldegebühr von € 10.- für die Fahrt bei Christian Wagerer oder Franz Eidher sind ab dem 8. Mai möglich. Gäste und Freunde zahlen € 20.-. Das Quartier kostet für jeden Teilnehmer € 30.- (wird im Bus kassiert).

ONLINE

Franz Eidher

Heute, am 9. März, an dem ich diese Zeilen schreibe, ist tiefster Winter über unserem Land. Es schneit und ich komme gerade vom Tiefschneetraining mit Spikes nach Hause. Ich möchte mich am Sonntag bei den ÖMS in Mödling nicht allzusehr blamieren.

Aber zunächst ein Blick zurück:

Bei der Sitzung für den **Waldviertler Läufercup** am 14. 11. 03 haben sich noch zwei Termine (Raabs 3. 4. 04 und Litschau 5. 6. 04) geändert. Es wurde eine zusätzliche Altersklasse (M65) beschlossen, die Startgebühren bleiben unverändert mit Ausnahme der Nachnennung zu den Hauptläufen (von 10 auf 11 € erhöht). Weiters wird für die Gesamtwertung der Modus des ÖVL - Cups übernommen (Zeit des Siegers x 100 durch eigene Zeit, getrennt nach Damen und Herren). Die ersten zehn Herren und fünf Damen der Gesamtwertung von 2003 erhalten heuer fix die Startnummern 1 - 10 bzw. 101 - 105.

In Horn wird wegen der zu erwartenden großen Starterzahl der Hobbylauf nicht sofort zur Gänze ausgewertet um Probleme bzw. eine Startverzögerung des Hauptlaufes zu verhindern.

Unsere **Weihnachtsfeier** war wieder der gesellige Höhepunkt des Laufjahres. Das Stüberl im Himmelreich drohte aus allen Nähten zu platzen. Es gab Bilder von unserem Hobbymaler Friedrich Hirschböck ebenso zu bewundern wie Fotos (mittels Videobeamer) vom Horner Stadtlauf, vom Langenloiser Stadtlauf und von unserem Ausflug zum Wolfgangseelauf, den es auch 2004 wieder geben wird. Die fleißigsten Mitarbeiter und erfolgreichsten Läufer (heuer: Christian Wagerer, Wolfgang Lachmayr, Julius Schlapschy und Gerhard Stitz) wurden gewürdigt und entlohnt. Erich Scharf - Kassier des LC Waldviertel - überbrachte auch die Leistungsprämien des LC Waldviertel. Von den 1100 zu vergebenden Euros gingen allein 540,5 - also fast genau die Hälfte an die ULC Horn - Läufer. Natürlich wurden auch die neuen (es waren dieselben wie im Vorjahr) Vereinsmeister im Crosslauf geehrt. Organisator Wolfgang Lachmayr erzielte bei dieser zur Waldviertler Crosslaufserie zählenden Veranstaltung mit 84 Startern einen absoluten Teilnehmerrekord.

Übrigens hat der Vorstand für nächstes Jahr den Termin des Adventcrosslaufes mit So 5. 12. Vormittag und die Weihnachtsfeier am selben Nachmittag festgelegt. Genaue Beginnzeiten werden im Herbst vereinbart. Bei den **Silvesterläufen** in Krems, Wien, Maissau und Schrems liefen viele Vereinsmitglieder sehr erfolgreich ins Jahr 2004 (siehe Titelseite). Obwohl 8 ULC Horner in Schrems teilnahmen, sank die Starterzahl beim "LC Waldviertel-Silvesterlauf" auf 77, was das Veranstalterteam um Klaus Dacho und Christian Strasser sehr deprimierte. Überlegungen wurden bei der Generalversammlung am 20. 2. 04 angestellt, den Lauf in einen Dreikönigslauf unzuwandeln, ebenso die Ausgliederung aus dem LC Waldviertel - Budget oder die Verpflichtung zur Mithilfe und zur Teilnahme. Schließlich wurde in einer Abstimmung festgelegt, den Silvesterlauf auch in Zukunft so wie bisher durchzuführen, jedoch in finanzieller Eigenverantwortung aller Mitwirkenden, welche darüber befinden werden, was mit den Einnahmen passieren soll (Abgeltung der Helfer, Attraktivierung des folgenden Laufes, Überweisung an den LC Waldviertel, ...). Ich habe bei dieser Sitzung angeboten, wegen der Schwierigkeit, Helfer nach Schrems entsenden zu können, eine gemeinsame Fahrt ev. mit Bus zum Silvesterlauf zu organisieren. Außerdem bezahlt der ULC Horn das Startgeld für seine Mitglieder beim Schremser Silvesterlauf.

Gerhard Gutmann kehrte mit tollen Erfolgen zum ULC Horn zurück. Er siegt beim Silvesterlauf in Maissau, gewinnt die letzten beiden Bewerbe der Crosslaufserie in Gmünd und Raabs und wird bei der NÖ Crossmeisterschaft in Amstetten auf der Langstrecke 5. und Vizemeister der M35 und mit der Mannschaft.

Gottfried Neuwirth wird eine halbe Minute hinter Gerhard 6. der LM und gewinnt damit überlegen die M45 (vor Rolf Werner). Und auch der dritte Mann der Vizelandesmeisterschaft kommt vom ULC Horn. **Michael Schiffer** sprintet Rolf Werner um Sekundenbruchteile nieder. Ich gratuliere.

Abschließend lade ich euch herzlich ein, aus den reichlichen Angeboten dieses Laufjahres auszuwählen. Sei es das ULC Meeting am Mi 7. 4., die beiden Lauftreffs in Horn, das Jugendtraining jeden Donnerstag in Weitersfeld, den Waldviertelcup, den VCM, Meisterschaften oder Volksläufe, der ULC Heurige beim Hametner Franz in Grafenberg am 29. 6. oder die geplante Fahrt zum Wolfgangseelauf (16./17. Okt.)

Vergesst bitte nicht, die **Mitgliedsbeiträge für 2004** einzuzahlen! Entweder mit beiliegendem Zahlschein oder auf Kto. Nr. 5959 bei Sparkasse Horn-Ravelsbach-Kirchberg AG, BLZ: 20221.

Euer **Franz**

Veranstaltungen:

- 27. 3.: Start WV-Cup Gmünd
- 3. 4.: Raabser Stadtlauf
- 7. 4.: Meeting + ULC Horn Sitzung
- 12. 4. Melk Osterstadtlauf
Frauendorf
- 18. 4. Linz-Marathon (ÖMS)
- 24. 4.: Zwettler Stadtlauf
- 8. 5.: 22. Horner Stadtlauf
- 16. 5.: VCM
- Fr 28. 5.: Waidhofener Stadtlauf
- 5. 6., Finale WV-Cup Litschau
- Di 29. 6.: ULC Heuriger in
Grafenberg

ULC Horn – Meeting
mit
LC Waldviertel Meisterschaft
über **1500m**
am Mi 7. 4. 04 ab 17.00
Start 1500 m: 17.30, 17.45
**Rahmenprogramm: 100m, 400m,
3000m (18.00)**

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Gerhard Gutmann, JG. 68, Horn
Wolfgang Preiss, JG 66, Hollabrunn
Andreas Hahnreich, JG 63, Wien
Karl Benesch, JG. 61, Wien

Mitgliedsbeiträge beim	
ULC Horn:	
Erwachsene:	€ 30.-
Jugend:	€ 15.-
Familien:	€ 45.-
Unterstützende	
Mitglieder	€ 15.-

Was hat man davon?

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

Wir gratulieren zum Nachwuchs:
Gitti Vincze-Katsmarik und Alex Vincze

Sohn **Domink** wurde am Montag den 1. März 04 mit
57 cm und 5,27 kg geboren.
Ein prächtiges Kerlchen!

So isst Österreich - Ergebnisse des Österr. Ernährungsberichts 2003

Das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien (IfEW) veröffentlichte Mitte Oktober den Ernährungsbericht 2003, der einen detaillierten Überblick über die Ernährungssituation in Österreich bietet. Einen wichtigen Schwerpunkt bildet das Kapitel über den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen in Österreich. Bei der Datenerhebung wurden erstmals Freizeitsportler gesondert beleuchtet.

Ein gravierender Unterschied wurde im Körpergewicht von körperlich aktiven und inaktiven Personen erhoben. Während 41% der männlichen Österreicher zwischen 25 und 54 Jahren übergewichtig sind, liegt diese Rate bei Freizeitsportlern derselben Altersgruppe bei 23%!

Wunsch und Wirklichkeit

Konsumerhebungen belegen, dass der österreichische Konsument im Durchschnitt rund 13% seiner monatlichen Haushaltsausgaben für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke ausgibt, etwas weniger, als noch 1993/94. Die wesentlichen Ergebnisse der österreichischen Konsumerhebung besagen, dass von einem durchschnittlichen Haushalt pro Monat fast 10 Kilo Fleisch und Wurst, sowie ein halbes Kilo Fisch, 12 Liter Milch, fast 26 Kilo Obst und Gemüse, 35 Eier, fast 10 Liter an alkoholischen Getränken sowie 27 Liter alkoholfreie Erfrischungsgetränke konsumiert werden.

Lebensmittelverbrauch in Österreich

Insgesamt entwickelt sich der Lebensmittelverbrauch der österreichischen Bevölkerung größtenteils in eine wünschenswerte Richtung. Der Verbrauch von Gemüse und Obst (ausgenommen Zitrusfrüchte) und Fisch ist ansteigend. Auch der steigende Verbrauch von pflanzlichen Ölen ist insgesamt positiv zu bewerten, weil sie wichtige Lieferanten von essentiellen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen sind.

Da die Gesamtfetzzufuhr in Österreich nach wie vor um 5 – 10 % zu hoch ist, sollten weniger tierische Fette (aus Fleisch und Wurst, Obers, Butter, Rahm etc.) verzehrt werden. Der Verbrauch von Brotgetreide nimmt zwar (Weizen) zu, aber der Verbrauch von dunklen Brotsorten (aus Roggen), die einen wünschenswert höheren Ballaststoffgehalt aufweisen, zeigt eine fallende Tendenz. Der stark rückläufige Trend im Verbrauch von Hülsenfrüchten ist negativ zu bewerten, da diese Lebensmittelgruppe viele Vorteile aufweist. Neben hochwertigem pflanzlichen Eiweiß liefern Hülsenfrüchte reichlich Ballaststoffe und beachtliche Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen.

Traditionsbewusst und deftig ernährt sich die österreichische Bevölkerung nach wie vor. Fleisch und Fleischprodukte sind beliebt. **Beispielsweise werden in Österreich pro Kopf und Monat 5 kg Schweinefleisch verbraucht. Dagegen liegt der Fischverbrauch bei nur 450 g pro Kopf und Monat.** Von der Zielvorgabe, nämlich 1–2 Portionen Fisch pro Woche, sind wir Österreicher noch weit entfernt. Gerade der Fischverzehr ist also trotz steigender Tendenz weiter verbesserungsfähig.

Einfache Botschaften für gesünderes Leben

Wenn sich die Lebensmittelauswahl zukünftig stärker an den Empfehlungen orientiert, wird gleichzeitig die Nährstoffversorgung verbessert. Das gilt besonders für Männer, deren Verzehrsgewohnheiten sich insgesamt ungesünder darstellen als jene der Frauen.

Empfohlen werden:

- Gemüse und Obst sollten nicht nur täglich, sondern besser mehrmals täglich auf dem Speiseplan stehen.
- Milch und Milchprodukte, bevorzugt fettarme Produkte, sollten täglich verzehrt werden und 1 bis 2-mal wöchentlich sollte ein Fischgericht auf den Tisch kommen.
- Vollkornprodukte sollten soweit machbar Weißmehlprodukte ersetzen.
- Dagegen kann der Konsum von Fleisch und Wurst durchaus auf 2- bis 3-mal pro Woche reduziert werden.

Fazit

Entsprechend der erhobenen Ergebnisse wurden folgende Empfehlungen formuliert:

1. Vielseitige Ernährung
2. Mehr kohlenhydrathaltige Speisen und Beilagen – weniger Gebackenes
3. Viel Obst und Gemüse; "Nimm 5 am Tag"
4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

5. Viel Flüssigkeit - Trinken mit Verstand
6. Essen mit Genuss
7. Mit Bewegung körperlich fit bleiben

Diese lebensmittelbasierten Richtlinien sollen helfen, die Ernährung der Österreicherinnen und Österreicher in Richtung Gesundheitsvorsorge zu verbessern. Hierdurch besteht die Chance, die Inzidenz einer Vielzahl von ernährungsassoziierten Erkrankungen deutlich zu reduzieren und dadurch sowohl einen Beitrag zur Reduktion der Kosten des Gesundheitswesens als auch - und das ist sogar der wichtigere Effekt - einen Beitrag zu mehr Lebensqualität zu leisten.

(Der österreichische Ernährungsbericht 2003 ist bei der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (info@oege.at) zum Preis von € 10,- zzgl. Versandkosten erhältlich.)

Um die Erhöhung des Fischverzehrs zu verbessern, entschied ich mich für diese Ausgabe der ULC-News für ein einfach und schnell zuzubereitendes Fischrezept, welches auch bei Kindern sehr beliebt ist:

Fischlaibchen

Zutaten für 2 Portionen:

- 350 g Fischfilets (z. B. Scholle, Kabeljau, Zander)
- Zitronensaft, Salz
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 El Semmelbrösel (Tipp: Vollkorn-Semmelbrösel)
- 1 Ei
- Knoblauch, Pfeffer
- 1 El Sonnenblumen- oder Rapsöl

Zubereitung:

- Die Fischfilets mit säubern, säuern, salzen, kurz dünsten und anschließend faschieren oder mit der Gabel zerdrücken.
- Die Zwiebel schälen, hacken und ebenfalls glasig dünsten.
- Das Ei verquirlen.
- Die Fischfarce mit Zwiebel, Gewürzen, Ei und Semmelbrösel vermengen und Laibchen formen.
- Diese in einer Pfanne mit erhitztem Sonnenblumenöl beidseits goldgelb braten.

Tipp: Dazu schmecken Dillkartoffeln, Ratatouille und ein gemischter Salat ausgezeichnet (Nährwerte pro Portion: 270 kcal, 9 g Fett)

Gutes Gelingen beim Nachkochen und einen erfolgreichen Start in die kommende Saison wünscht Dir / Euch

Dagmar Groll

Waldviertler Crosslaufserie 03/04

Der Cup ist offensichtlich gemäß der Idee der Initiatoren G. Eichinger und R. Werner eine gute Möglichkeit eines Tempotraining unter Wettkampfbedingungen zur Auflockerung und als Motivationsschub im Wintertraining. Die bei den Crossläufen im Winter oft sehr schweren Wetter- und Laufbedingungen spielen bei den Starterzahlen - speziell bei den Damen - ebenso eine Rolle wie die Konkurrenz durch andere Crosslaufserien (Cricket, 4 Städte - Cup). Viele starke Läufer sind nicht in der Gesamtwertung, weil sie nur zwei- oder dreimal am Start waren wie Gerhard Gutmann, Monika Silberbauer, Christian Handl, Karin Fessel, Wolfgang Lachmayr oder Alexander Frühwirth.

Alle Läufe absolvierten: Kerstin Wimmer die überragende Jugendliche, der Langenloiser Senior Kurt Rotter (2. der M60), der Raabser Andreas Pigl, Emmerich Kuttner, Alex Heili, Christian Leeb, Johann Handl und von den top10 der 7. Franz Eidher, der 5. Christian Bruckner, der 4. Harald Helleport, der 3. Martin Leirer und der zweite Julius Schlapschy

	<i>Damen</i>	<i>Herren.</i>	<i>Jugend</i>	<i>Gesamt</i>	<i>Siegerin</i>	<i>Sieger</i>	<i>Jugend</i>
<i>Schwarzenau</i>	8	50	7	65	K. Fessl	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl
<i>Horn</i>	12	63	9	84	A Schiffer	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl
<i>Echsenbach</i>	6	56	10	72	A Schiffer	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl
<i>Waidhofen/Th</i>	6	35	6	47	A Schiffer	A. Redl	Wimmer/M.Hörmansd.
<i>Gmünd</i>	5	28	6	39	A Schiffer	G. Gutmann	Wimmer/H.Silberbauer
<i>Raabs</i>	6	49	9	64	A Schiffer	G. Gutmann	K. Wimmer/M. Handl
<i>Gesamt</i>	43	281	47	371	A Schiffer	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl

Starterzahlen 02/03: Schwarzenau: 68, Horn 64, Echsenbach 52, Waidhofen 50, Gmünd 42, Raabs 55, Gesamt: 331

Erfolge des ULC Horn:

5 Tagessiege und Gesamtsieg für Andrea Schiffer

2 Tagessiege und ein zweiter Platz für **Gerhard Gutmann**

2 zweite und ein dritter Rang für **Julius Schlapschy**

Gesamtwertung: 2. Julius Schlapschy, 7. **Franz Eidher** (2. M40), 8. **Michael Schiffer**;

Friedrich Hirschböck 1. M60

Jugend: 2. Hannes Silberbauer (1. S2), 3. Martin Hörmansdorfer (2. J), 4. Andreas Silberbauer (1. S1)

Silberbauer Andreas SI m, , Neuwirth Gottfried M40 und Andrea Schiffer W40 (4 Siege bei 4 Starts), Eidher Franz M45 und Pointner Toni M55

2. Plätze:

Esther Silberbauer Jw, Gerlinde Bichler W40, Silberbauer Monika W45 und Pfriemer Monika W50, Julius Schlapschy M30, Lachmayr Wolfgang M40

3. Plätze:

Schlapschy Julius KIIm, Silberbauer Hannes SII m

NÖMS im Crosslauf

Amstetten - 29. 2. 04

von *Michael Schiffer*

amstetten war austragungsort der diesjährigen cross-landesmeisterschaft. das gelände rund um das leichtathletikstadion wies topografisch kaum schwierigkeiten auf, der untergrund war allerdings ziemlich selektiv.

den anfang machten traditionell die jugendlichen und sie setzten auch das highlight aus waldviertler sicht: martin handl siegte bei den schülern a souverän und zog so auch die mannschaft mit seinem bruder christian und dem ulc-horner hannes silberbauer auf den hervorragenden 2. platz - gratulation von dieser seite.

schüler a - 2324m: 1.martin handl 8:35

8. christian handl 9:25

11. hannes silberbauer (ulc horn) 9:40

17. andreas silberbauer (ulc horn) 10:17

auf der kurzen männerstrecke über 4478m feierte der frischgebackene 3000m- hallenmeister florian dürr einen überlegenen start -zielsieg in 14:30. joachim mödlagl beendete ein grundsolides rennen auf dem 11. platz (16:04), war aber gegen viele gute mittelstreckler auf diese distanz ohne wirkliche chance. gut im rahmen seiner möglichkeiten martin leirer als 15. (16:24) manfred keindl holte sich mit etwas zu kurzen spikes den 2. platz in der m55 (18:29)

dann die frauen: dieses rennen war so dicht wie wahrscheinlich noch nie besetzt. auch durch das niedrige anfangstempo von helene eidenberger finishten die ersten 7 innerhalb von 23 sekunden. als "chefin" des verfolgerpulkus schon eine erstaunlich starke silvia preyser, die förmlich über den morast schwebte. andrea schiffer und dagmar groll haderten mit der form und vereisenden bzw. gar keinen spikes..

frauen - 4478m: 1. helene eidenberger (lca amstetten) 18:21

9. silvia preyser 19:28

20. andrea schiffer (ulc horn) 20:37

36. dagmar groll (ulc horn) 24:07

auf der langen männerstrecke war das terrain schon ziemlich tief, was (kampf)kraft und einteilung erforderlich machte. im kampf um den titel setzte sich überraschenderweise norbert busl (ult dt.-wagram)

gegen den st.-polterer roland scheitlinger durch. guter fünfter in einem eher einsamen rennen gerhard gutmann, schon einen platz dahinter altmeister gottfried neuwirth, der es vorzog, das feld von ganz hinten aufzurollen. im dichten mittelfeld nie weit voneinander entfernt rolf werner und michael schiffer, die sich auch im finish nicht wirklich voneinander trennen konnten. erwähnenswert noch der 2. mannschaftsplatz der 3 ulc-horner gutmann, neuwirth und schiffer

männer lang - 10.378m : 1. norbert busl 36:26

5. gerhard gutmann (ulc horn) 38:29

6. gottfried neuwirth (ulc horn) 38:59

15. michael schiffer (ulc horn) 40:44

16. rolf werner 40:45

ÖMS im Crosslauf Mödling

Ort: am Rande von Mödling beim GH Föhrenhof bei der Meiereiwiese am Fuße des Anninger
Zeit: So 14. 3. 04 bei mildem, wechselhaften Wetter (5° - 11°) fast ausschließlich auf schlammigen, schneematschigen ja tw morastigen Wiesenboden.

Schlagzeile: Oberösterreichische Festspiele: Sandra Baumann bei den Damen, Günter Weidlinger auf der kurzen und Christian Pflügl auf der langen Männerstrecke holen die Staatsmeistertitel im Crosslauf.

Von den 12 gemeldeten LC Waldviertlern waren leider nur 7 am Start, davon 3 vom ULC Horn, 3 vom LTU Waidhofen und *Manfred Keindl* vom LT Gmünd, der als erster schon um 9:00 Uhr bei den Senioren (ab M50) an den Start ging, und nach hartem Kampf den Vizemeistertitel in der M55 nur knapp verpasste. Trotzdem schaffte er aber als einziger LC Waldviertler einen Stockerlplatz. Bei den Schülern B erreichte *Andreas Silberbauer* einen guten . Platz. Bei den Schülern A erhofften wir vom überlegenen NÖ Landesmeister Martin Handl eine Sensation. Und beinahe hätte er sie auch gebracht. Lange Zeit führte er die Spitzengruppe an, ehe er in der letzten Runde an die zweite Stelle zurückfiel. Vor der letzten Kurve - etwa 150 m vor dem Ziel - musste er seinem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Er wurde von zwei Verfolgern überlaufen, stolperte, musste knapp vor der Ziellinie noch einen weiteren Konkurrenten passieren lassen und stolperte schließlich völlig entkräftet als Fünfter über die Linie. Immerhin hat Martin wieder bewiesen, dass er zu den besten Läufern seiner Altersklasse zählt. Sein Bruder Christian und Hannes Silberbauer kamen fast gemeinsam als . und . ins Ziel. In der Mannschaftswertung verpassten sie um nur sec. den 3. Platz.

Auf der langen Männerstrecke, die gemeinsam mit den Masters M35/M40/M45 um 13.45 gestartet wurden, erreichte Alois Redl vor Peter Wundsam eine Minute hinter Sieger Pflügl den Vizestaatsmeistertitel.

Franz Eidher überraschte sich mit einer soliden Leistung und kam als Gesamt47. auf Platz 5 der M45. Rolf Werner, dem die Verhältnisse und die Streckenlänge überhaupt nicht zusagten, lief eine Minute später als 7. der M45, wie alle übrigen Läufer von Fuß bis Hals voll Schlamm, ins Ziel

Franz Eidher

Abschließend ein Rückblick auf eine außergewöhnliche Laufveranstaltung von *Gerald Scheidl*:

1. Internat. Erzberglauf u. Nordic Walk in Eisenerz -- 12,2 km / 735 HD

Als ich am Samstag, dem 6.9.2003 in Eisenerz meine Startunterlagen abholte und den Berg in seiner vollen Größe und Höhe erblickte, überkamen mich großer Respekt und Zweifel, ob ich mir nicht doch zu viel zugemutet hatte. Denn schließlich war dies mein erster Berglauf. Laut Ausschreibung war man aber der Meinung, dass auch der Hobbyläufer – zu denen ich mich zähle - es schafft den Berg zu erklimmen. Doch nun schon mal in Eisenerz angekommen, bleibt einem auch nichts anderes mehr übrig, als gute Miene zum „bösen“ Spiel zu machen. Am Sonntag – dem Tag der Wahrheit – verhiess der Himmel bereits in der Früh, dass das Wetter heute passen wird. Etwas Wolken leichter Wind, wodurch sich auch die Sonne immer wieder sehen ließ und eine Temperatur von rd. 13 ° in der Früh versprochen ideales Laufwetter. Bereits um 9 Uhr war schon ein großer Teil des Parkplatzes besetzt (der Start war für 10 Uhr 30 vorgesehen). Der Start selbst war noch etliche Höhenmeter tiefer beim Bergwerksee. Die Eisenerzer Bergwerksmusik unterhielt die Läufer bis schließlich mit einer viertelstündigen Verspätung der Startschuss durch eine improvisierte Sprengung erfolgte.

Rund 800 begeisterte LäuferInnen und Nordic WalkerInnen nahmen den Berg in Angriff. Die Favoriten dieses Laufes – Berglaufstaatsmeister Helmut Schmuck und etliche steirische Lokalmatadore - machten gleich von Anfang an Tempo. Die prominentesten Teilnehmer an diesem Event (das Ehepaar Dr. Alois und Roswitha Stadlober) waren ebenfalls im Spitzenfeld zu finden. Und tatsächlich – Respekt ja, Furcht jedoch nein. Im

Gegenteil, je länger der Lauf dauerte umso mehr LäuferInnen konnte ich überholen. Trotz Fotografierepausen (ich hatte den Fotoapparat dabei) fand ich immer wieder Läufer die mein Tempo liefen, sodass wir uns gegenseitig den Berg hinauf halfen. Jeder einzelne Kilometer war mit einer Tafel unter Angabe der bereits zurückgelegten Strecke und der Höhenmeter bestens beschildert. Als ich mich gerade zwischen Kilometer 8 und 9 befand, gab es den ersten Böllerschuss, welcher bedeutete, dass der Erste (H. Schmuck in 52:26) gerade die Ziellinie erreichte. Rund 9 Minuten später erfolgte der zweite Salut, als Roswitha Stadlober (1. weibliche in 1:01:32) mit ihrem Gatten das Ziel durchlief.

Rund 25 Minuten später war es für mich auch vorbei. Glücklich und zufrieden (die letzten 200 m war extrem steil) im Ziel angekommen, genossen wir (mein steirischer Mitläufer und ich) noch die Aussicht, machten ein paar Fotos und begaben uns rd. 50 HM tiefer in den Verpflegungsbereich, wo wir auch die Kleider wieder erhielten. Zu guter Letzt muss ich gestehen, dass dieser Event etwas einmaliges für mich (und wahrscheinlich auch für viele andere) war und nicht missen möchte. Eines ist aber gewiss - das war sicher nicht mein letzter Erzberglauf!!

837 angemeldete Teilnehmer; 497 Finisher beim Lauf, 99 beim Walking;
Gerald: 345. Platz, 54. KR, Zeit: 1:25:05



Der Start



Helmut Schmuck im Ziel



Start zum Horner Adventcrosslauf vor der Kaserne am Samstag 6.12.2003

!!!TOP AKTUELL!!!

!!!TOP AKTUELL!!!

!!!TOP AKTUELL!!!

Für Läufer Nachwuchs wurde gesorgt. Unser Spitzenathlet Wolfgang Lachmayr ist Vater eines Sohnes (Stefan) geworden – herzliche Gratulation!

Hier einige @mailadressen von ULC-Mitgliedern:
Für Änderungen oder Ergänzungen bitte ich um ein(e) @mail!

alois.amsuess@newsclub.at
aschauerc@horn.sparkasse.at
eidherf@hsweikersfeld.ac.at
hirschi.f@gmx.at
finhoerm@utanet.at
alexander.heili@utanet.at
frenk.ewald@utanet.at
wolfgang.lachmayr@telering.at
franz.heily@aon.at
f.pfriemer@noegkk.sozvers.at
scheidlg@horn.sparkasse.at
Johann.Boehm@bmf.gv.at
caner.koc@aon.at
gitti.kats@gmx.at (Brigitte Katsmarik+Axel Vincze)
markus.gschmeidler@bmi.gv.at

verena.altermann@horn.volksbank.at
gerhard.eichinger@utanet.at
j.obernhofer@utanet.at
dagmar.groll@aon.at
schiffers@utanet.at
stachowetz@jetmail.at
wagerer@onemail.at
anton.wagner@noel.gv.at od. anton.wagner@gmx.at
andreas.repp@chello.at
neuwirth-hof@utanet.at
CTrollmann@aol.com
margot.wondra@haeusermann.co.at
j.schlapschy@aon.at
gerhard.stitz@n.oebb.at
mikehelwig@email.at



SPARKASSE 
Horn-Ravelsbach-Kirchberg
 In jeder Beziehung zählen die Menschen.