

ULC Horn

NEWS

ONLINE

Franz Eidher

November 2004

Hallo LaufkollegInnen!

Vom Wörschacher 24Stundenlauf und Ziersdorfer Kellergassenlauf bis zum Sieghartser Bandlkramerlauf und LCC Herbstmarathon erstreckte sich die zweite Hälfte des Laufjahres 2004. Dabei hat sich gezeigt, dass der LC Waldviertel immer weniger bei Meisterschaften präsent ist. Mit Ausnahme der "Alten" des ULC Horn (Lachmayr, Benesch, Hanreich, Schiffer, Eidher) und der nicht ganz so alten Thalhammer und des Waldviertelcupsiegers Andreas Repp waren heuer kaum Waldviertler bei Landes- oder Staatsmeisterschaften am Start. Leider waren Gerhard Stitz und Thomas Weiss waren verletzt, für Manfred Riener ist Laufen derzeit ein seltenes Freizeitvergnügen, Lukas Kummerer - noch letztes Jahr bei fast jeder Meisterschaft am Start dürfte sich eine schöpferische Pause genehmigt haben und die übrigen guten Läufer und Läuferinnen haben anscheinend wenig Interesse



Michael Buchleitner inmitten unserer Wolfgangseeläufer

oder ein angeknackstes Selbstvertrauen. Fazit: Verschenkte Erfolge, besonders in den Mannschaftswertungen. Um diese Situation zu ändern, wird daher am So den 5. Dez. 04 um 14.30, vor unserer Weihnachtsfeier, eine Besprechung aller ÖLV-gemeldeten Athleten des LC Waldviertel stattfinden. Jeder der auch im nächsten Jahr Meisterschaften für den LC Waldviertel laufen möchte, soll seine Startpläne für das Jahr 2005 bekanntgeben. Ronald Smetacek wird als Koordinator und Informant fungieren. Die konkrete Planung für das Meisterschaftsjahr 2005 erfolgt dann bei der LC Waldviertelsitzung am 25. Feb 05 in Schwarzenau.

Als Obmann freut mich natürlich das aktive Vereinsleben beim ULC Horn: Der gemeinsame Besuch vieler Laufveranstaltungen vom Schmidatal bis zum Wolfgangsee, von Harbach bis Langenlois und vom Wachau- bis zum Florenzmarathon, die Unterstützung gemeinnütziger Anliegen wie die Ökostaffel oder die Flurreinigung, oder die gemeinsame Organisation von Veranstaltungen - ULC Heuriger, Wolfgangseefahrt, Adventcrosslauf, Weihnachtsfeier, ULC Meetings.

Wir planen heuer eine gemeinsame Fahrt zum **Schremser Silvesterlauf**, einer Veranstaltung des LC Waldviertel.

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

25. 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 irgend einer Form mitzuarbeiten. ***Das hat in den letzten beiden Jahr schon sehr gut funktioniert!*** Daher wollen wir auch 2005 bei unserem großen Jubiläum mit besonderem Einsatz ans Werk gehen. Überlegt euch daher bis zur Weihnachtsfeier, welche Aufgabe ihr übernehmen könnt. Termin: 11. Juni 2005, Strecke wie im Vorjahr.

Das Team: Christian **Wagerer** (Koordinator), Gerald **Scheidl** (Finanzen, Preise), Friedrich **Hirschböck** (Buffet, Hobbylauf), Wolfgang **Lachmayr** (Verpflegung), Monika und Franz **Pfriemer** (Anmeldung), Franz **Heily** und Toni **Wagner** (Strecke und Absicherung), Alois **Mang** und Caner **Koc** (Gelände und Aufbauten, Alois **Amsüß** (Lautsprecheranlage), Franz **Straßberger** (Zeitnehmung, Pokale)

Crosslaufserie: Schwarzenau 20. 11. 04, Horn 5. 12. 04, Echsenbach 18. 12. 04, Waidhofen 15. 1. 05, Gmünd 29. 1. 05 und das Finale in Raabs am 19. 2. 05

Waldviertler Sparkassen Läufercup:	Gars	Sa 9. April
	Raabs	Sa 23. April!
	Gmünd	Sa 7. Mai!
	Waidhofen	Fr 13. Mai (Abendlauf)!
	Litschau	Sa 4. Juni?
	Horn	Sa 11. Mai Finale

Weitere wichtige Termine: 31.12. 04 Schremser Silvesterlauf
27. 2. oder 5. 3. 05 NÖ-Crossmeisterschaft??
13. 3. 05 ÖMS Crosslauf in Villach
17. 4. 05 Linz-Marathon
24. 4. 05 ÖMS Halbmarathon (Wels???)
22. 5. 05 VCM
5. 6. 05 ÖMS Berglauf (Feuerkogel, Ebensee)

ULC Adventcrosslauf

Vereinsmeisterschaft

gleichzeitig 2. Lauf zur

Waldviertler Crosslaufserie

Start: 10.30 Kaserne Horn

Streckenlänge 4,8 km für alle

Gratis Badekarten für alle ULC-Läufer

Mitgliedsbeiträge 2005:

Erwachsene:	€ 30.-
Jugend:	€ 15.-
Familien:	€ 45.-
Unterstützende Mitglieder	€ 15.-

Weihnachtsfeier

mit Crosslauf Vereinsmeisterehrung
im GH zum Himmelreich

!bitte Weihnachtskekse mitbringen!

Termin: So 5. 12. 04, 15.30 Uhr

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 Wachamarathons
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: jeden Samstag 15.00 Uhr (während der Winterzeit) beim Hallenbad und Sonntag um 9.00 Uhr

Weihnachtsfeier ULC Horn

5. 12. 04 GH Zum Himmelreich Beginn 15.00

14.30: Besprechung aller ÖLV - gemeldeten Athleten mit ÖLV - Koordinator *Ronald Smetacek* und ÖLV - Referenten *Franz Pfriemer*

1. Eintreffen der Mitglieder, Getränke- und Speisenbestellungen

2. Begrüßung und Adventfeier gestaltet von Fritz Hirschböck, Dagmar Groll und Franz Eidher
3. Essen
4. Siegerehrung Adventcrosslauf: Wolfgang Lachmayr
5. Vorstellung der neuen Mitglieder
6. Bericht von Christian Wagerer zu den Vorbereitungen zum 25. Horner Stadtlauf, Mitarbeiterbestellung
Durchgeben der Listen (Belohnungen, Horner Stadtlauf)
Informationsaustausch,
Termin Adventcrosslauf 05: So 4. 12. vorm. ?? Weihnachtsfeier: nachm.
Gemeinsame Fahrt zum Schremser Silvesterlauf:
Waldviertelcup 05
Weitere Termine: VCM 22. 5.
Meisterschaften:
7. Fotoshow: Wolfgangseelauf, Horner Startlauf, Fotos und Zeitungsausschnitte durchgeben
8. Belohnung für fleißige Läufer und Mitarbeiter: Intersportgutscheine
Auszahlung der Leistungspunkteprämien (LCWaldviertel)
Besondere Ehrung für Friedrich Hirschböck, Wolfgang Lachmayr, Julius Schlapschy und Christian Wagerer
9. Krapferlverkostung, gemütliches Beisammensein

FLURREINIGUNG

Die Mitglieder des ULC Horn sind nicht nur läuferisch sehr aktiv und treten bei Laufveranstaltungen in Erscheinung. Als die Stadtgemeinde Horn, die in Horn ansässigen Vereine anscrieb und ersuchte an einer Flurreinigung mitzuwirken, fanden sich sofort einige Horner ULC-Mitglieder die an der Aktion für eine saubere und gesunde Umwelt teilnahmen. Es konnten mehrere Säcke Abfall (Papier, Plastikflaschen und Dosen) im Bereiche: Festwiese, Sportplatz und Mödringbach eingesammelt und ordnungsgemäß entsorgt werden. Für die spontane Beteiligung an dieser Tätigkeit möchte sich die Stadtgemeinde Horn, im besonderen die Umweltgemeinderätin Helga Riegler herzlich bedanken.

ÖKOSTAFFEL 2004



Teilnehmer an der ÖKO-Staffel

4. Siegerehrung Adventcrosslauf: Wolfgang Lachmayr
5. Vorstellung der neuen Mitglieder
6. Bericht von Christian Wagerer zu den Vorbereitungen zum 25. Horner Stadtlauf, Mitarbeiterbestellung
Durchgeben der Listen (Belohnungen, Horner Stadtlauf)
Informationsaustausch,
Termin Adventcrosslauf 05: So 4. 12. vorm. ?? Weihnachtsfeier: nachm.
Gemeinsame Fahrt zum Schremser Silvesterlauf:
Waldviertelcup 05
Weitere Termine: VCM 22. 5.
Meisterschaften:
7. Fotoshow: Wolfgangseelauf, Horner Startlauf, Fotos und Zeitungsausschnitte durchgeben
8. Belohnung für fleißige Läufer und Mitarbeiter: Intersportgutscheine
Auszahlung der Leistungspunkteprämien (LCWaldviertel)
Besondere Ehrung für Friedrich Hirschböck, Wolfgang Lachmayr, Julius Schlapschy und Christian Wagerer
9. Krapferlverkostung, gemütliches Beisammensein

FLURREINIGUNG

Die Mitglieder des ULC Horn sind nicht nur läuferisch sehr aktiv und treten bei Laufveranstaltungen in Erscheinung. Als die Stadtgemeinde Horn, die in Horn ansässigen Vereine anschrieb und ersuchte an einer Flurreinigung mitzuwirken, fanden sich sofort einige Horner ULC-Mitglieder die an der Aktion für eine saubere und gesunde Umwelt teilnahmen. Es konnten mehrere Säcke Abfall (Papier, Plastikflaschen und Dosen) im Bereiche: Festwiese, Sportplatz und Mödringbach eingesammelt und ordnungsgemäß entsorgt werden. Für die spontane Beteiligung an dieser Tätigkeit möchte sich die Stadtgemeinde Horn, im besonderen die Umweltgemeinderätin Helga Riegler herzlich bedanken.

ÖKOSTAFFEL 2004



Teilnehmer an der ÖKO-Staffel

Teilnehmer an der ÖKO-Staffel

Am 10.08.2004 trafen sich 14 Mitglieder des ULC Horn um in Sinne der grenzüberschreitenden Partnerschaft für Klimaschutz und Fairen Handel ein internationales Zeichen zu setzen. Anlässlich der EU-Erweiterung tourte die Ökostaffel nicht nur durch alle neun Bundesländer, sondern auch durch alle acht Nachbarländer. Tausende Menschen bewegten sich umweltfreundlich, sportlich und gesund von Gemeinde zu Gemeinde, um sich für eine ökologische und soziale Nachhaltigkeit einzusetzen. Die Läufer des ULC Horn wurden beim Weltladen in Horn, Wienerstrasse mit Naturprodukten versorgt und auf die Laufstrecke zwischen Horn und Eggenburg verabschiedet. Die Laufstrecke wurde in guter Stimmung bewältigt und wurden die Teilnehmer am Hauptplatz in Eggenburg mit Getränken und Mehlspeisen empfangen.

SCHMIDATALER LAUFCUP 2004

Die ULC Horn Läufer waren bei allen Cupläufen sehr stark vertreten und konnten bei den einzelnen Läufen gute Platzierungen erreichen. Wenn die Veranstaltungen auch nicht so gut wie der Waldviertelcup organisiert waren, so waren sie ausgesprochen gut besucht. Die Läufe waren von der Geländestruktur sehr anspruchsvoll und teilweise schwer zu bewältigen. Etwas störend war bei den einzelnen Veranstaltungen, dass für die Versorgung der Läufer mit Flüssigkeiten auf der Strecke nicht gesorgt wurde. Bei den einzelnen Bewerben wurden bei der Siegerehrung in den einzelnen Klassen nur die Ersten namentlich erwähnt und mit einem Pokal geehrt.

Folgende Plätze konnten bei der 10 km Cupwertung durch ULC LäuferInnen erreicht werden:

Damen: 1975 – 1984: 2. ALTERMANN Verena 1955 – 1964: 2. BICHLER Gerlinde	Herren: 1975 – 1984: 6. GSCHMEIDLER Markus 1965 – 1974: 2. SCHLAPSCHY Julius 6. HEILI Alexander 11. BACHL Andreas 22. KRAUS Christian
Herren: 1955 – 1964: 3. AMSÜSZ Alois 11. BÖHM Johann 19. HELWIG Michael	1944 und älter: 2. HIRSCHBÖCK Friedrich

Franz Eidher die erstmals durchgeführte 5 km Cupwertung und er belegte hinter Markus Weiss und Martin Walzer den dritten Gesamtrang und den Sieg in der der Klasse M 40

Friedrich Hirschböck

Liebe ULC-Läufer und -innen!

In den letzten Wochen wurden mir des öfteren Fragen betreffen der „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydrate gestellt. Schlagzeilen und Aussagen verschiedenster „Diät-Apostel“ sorgen für geteilte Meinungen.

Euer Interesse an Fragen wie z.B. „sind Kartoffeln schlecht für Sportler?“, „warum werden die Karotten ablehnend bewertet?“, „sind fette Bratkartoffel und Pommes doch besser als gekochte Kartoffeln?“ möchte ich nützen, um in dieser Ausgabe der ULC-News die Bedeutung der Kohlenhydrate und deren glykämischen Index für den Sportler genauer zu hinterfragen.

Kohlenhydrate

sind neben Fett und Eiweiß einer der grundsätzlichen Energieträger unserer Ernährung. Sie stellen die mit Abstand ökonomischste Form der Energiebereitstellung dar. Als kohlenhydrathaltige Lieferanten dienen alle pflanzlichen Lebensmittel (Brot & Gebäck, Beilagen, Hülsenfrüchte, Obst (auch Trockenobst), Gemüse und Salat) und die flüssigen Milchprodukte Trinkmilch, Butter-, Sauermilch, Joghurt, Molke.

Im Rahmen der Verdauung werden die Kohlenhydrate in ihre kleinsten Bausteine, die Glukose, auch Traubenzucker genannt, gespalten um anschließend ins Blut aufgenommen zu werden. Verschiedene Lebensmittel nehmen unterschiedlich Einfluss auf den Anstieg der Blutzucker-Konzentration nach einer Mahlzeit. Dies ist seit langem bekannt. Anfang der 80er Jahre wurde von Jenkins et. al für

kohlenhydrathaltige Lebensmittel der sogenannte glykämische Index (GI) definiert. Er beschreibt den Anstieg des Blutzuckers nach dem Verzehr eines Lebensmittels, welches 50 g Kohlenhydrate enthält. Der ermittelte Wert wird mit der Aufnahme von 50 g Zucker verglichen und als Prozentsatz angegeben. Es wird beispielsweise der Blutzuckeranstieg nach dem Essen von 1.250 g Magertopfen mit jenem von 101 g Weißbrot verglichen.

Hinweis: Manche Tabellen verwenden als Referenzwert 50 g Weißbrot anstelle von 50 g Zucker. Daher sind unterschiedliche Tabellen und Werte zu finden.

Nach diesem System sind Lebensmittel mit hohem GI als „schlecht“ zu bewerten, wie z. B. rohe Karotten GI: 71, Bratkartoffeln GI: 85, Weißbrot GI: 73, Wassermelone GI: 70.

Welche Bedeutung ist dem GI in der Praxis beizumessen?

Da der Blutzucker-Anstieg nach dem Essen von vielen Faktoren beeinflusst wird, ist die Praxisrelevanz des glykämischen Index gering.

Nur einzelne Lebensmittel werden bewertet. In einer Mahlzeit werden jedoch mehrere Nahrungsmittel gleichzeitig gegessen, die sich in ihrer Wirkung auf den Blutzuckerspiegel gegenseitig beeinflussen. Nicht berücksichtigt sind im glykämischen Index z.B. der Ballaststoff-, Fett-, Eiweiß- und Wassergehalt der Nahrung, die Zubereitungsform, der Umfang (Kalorienmenge) der Mahlzeit, die gleichzeitig aufgenommenen Getränke, der Biorhythmus der Verdauung.

Glykämische Ladung

Es gibt durchaus Lebensmittel mit relativ hohem glykämischen Index, aber sehr geringem Kohlenhydratanteil. Um diesen Sachverhalt zu berücksichtigen, spricht man in neuerster Zeit von dem Begriff „glycämische load“ (GL), übersetzt glykämische Ladung (auch: glykämische Last oder glykämische Belastung).

Die glykämische Ladung (GL) errechnet sich folgendermaßen:

$$GL = (\text{Glykämischer Index} : 100) \times \text{Menge der Kohlenhydrate (in g)}$$

Beispiel: 100 g rohe Karotten enthalten 7,5 g Kohlenhydrate, GI 71
 $GL = (71 : 100) \times 7,5 = 5,3$

Um durch den Verzehr von Karotten die Menge von 50 g reiner Kohlenhydrate zu erreichen, müsste man 607 g Karotten essen. Die tatsächliche Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel ist also bei einer normalen Portion von 100-150 g entsprechend gering. Dementsprechend niedrig ist die glykämische Ladung mit 5,3.

Weitere Beispiele:

	Glykämischer Index (GI)	Kohlenhydratgehalt	Glykämische Ladung (GL)
100 g Bratkartoffeln	85	20 g	17
100 g Weißbrot	73	47 g	34
100 g Wassermelone	70	8 g	5,6

Diese Beispiele zeigen den komplexen Zusammenhang zwischen Menge und Art der Kohlenhydrate. Erst bei der genauen Betrachtung unter Berücksichtigung des tatsächlichen Kohlenhydrat-Anteils wird die geringe Blutzuckerwirkung von jeweils 100 g Karotten und Wassermelone im Vergleich zu 100 g Weißbrot bzw. Bratkartoffeln sichtbar. Nicht berücksichtigt ist hierbei der hohe Fettgehalt von ca. 14 g je 100 g Bratkartoffeln.

Fazit für den Sportler:

Kohlenhydrate stellen die ökonomischste Form der Energiebereitstellung dar und beeinflussen die Leistungsfähigkeit. Eine Mischkost mit ausgewogenem Anteil an Getreideprodukten, Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten, Fisch und Fleisch ist für die bedarfsdeckende Versorgung verantwortlich.

Gezielte Auswahl der Kohlenhydrate ist in Abhängig von der Trainings- bzw. Wettkampfsituation empfehlenswert. Speziell durch das Laufen ist der Magen-Darm-Trakt massiv belastet. Ferner ist die Durchblutung während des Laufs im Magen-Darm-Trakt reduziert. Je kürzer die Zeit zwischen der Mahlzeit und der Belastung ist, desto leichter verdauliche Kohlenhydrate sind zu bevorzugen.

*Mit diesem Auszug aus einem sehr umfassenden Thema wünsche ich Dir / Ihnen angenehme Herbst- & Winter-Monate,
Dagmar Groll, Dipl. DA & EMB*

Ergebnisse und Berichte:

Gerhard Gutmann, seit Dezember 2003 wieder beim ULC Horn, erringt zwei zweite Plätze in Langenlois und beim Klosterneuburger Stadtlauf jeweils hinter Roland Scheiflinger

ULC Meeting 8.9.2004

60 m

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. Silberbauer Hannes | 9,2 |
| 2. Silberbauer Andreas | 9,8 |

100 m

- | | |
|-----------------------|-------|
| 1. Heili Alexander | 13,80 |
| 2. Böhm Johann | 14,19 |
| 3. Bauer Hilde | 14,32 |
| 4. Gschmeidler Markus | 14,60 |
| 5. Altermann Verena | 15,80 |

1500 m

- | | |
|------------------------|--------|
| 1. Amsüß Alois | 4:59,1 |
| 2. Heili Alexander | 4:59,2 |
| 3. Silberbauer Hannes | 5:25 |
| 4. Silberbauer Andreas | 5:32 |
| 5. Böhm Johann | 5:34 |
| 6. Gschmeidler Markus | 5:45 |
| 7. Matouschek Andreas | 5:49 |
| 8. Wagerer Christian | 6:26 |
| 9. Bauer Hilde | 6:30 |
| 10. Schiffer Andrea | 6:32 |
| 11. Altermann Verena | 6:38 |

3000 m

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Eidher Franz | 11:01,2 |
| 2. Amsüß Alois | 11:01,5 |
| 3. Heili Alexander | 11:32,5 |
| 4. Böhm Johann | 12:35 |
| 5. Matouschek Andreas | 12:48 |
| 6. Gschmeidler Markus | 12:55 |
| 7. Schiffer Andrea | 13:00 |
| 8. Schiffer Michael | 13:06 |
| 9. Bauer Hilde | 14:03 |

WachauMarathon:

Im Rahmen des 7. WachauMarathons fanden heuer die NÖ Meisterschaften statt. Die hohen Temperaturen und teilweise starker Gegenwind und die späte Startzeit machten Rekordverbesserungen unmöglich. So blieb auch der kenyanische Sieger Julius Randichi mit 2:23:11 über 10 min hinter der Siegerzeit des Vorjahres. Christian Thalhammer wurde Vizelandesmeister, obwohl er mit seiner Zeit gar nicht zufrieden war. Wolfgang Lachmayr durfte sich als Vizemeister der M40 feiern lassen. Übrigens: Ein dritter Waldviertler mit einer Zeit um 3:00 Stunden hätte den Mannschaftsmeistertitel gebracht!!!

3. Kremslehner Christian	2:31:43	
4. Köberl Herbert	2:38:46	1. NÖ-MS
5. Thalhammer Christian	2:39:14	2. NÖ-MS
20. Lachmayr Wolfgang	2:52:26	2. M40
463. Zuser Wolfgang	3:49:16	(2min besser als im Vorjahr)

Wachau Halbmarathon:

Auch beim "Halben" gab es einen kenyanischen Doppelsieg durch Eliud Tanui und Stephen Tapala (1:04:42/1:04:43). Weit über 4000 Starter, ein österreichischer Siegdurch Michael Buchleitner in 1:04:10, und die vier besten LC Waldviertler stammen vom ULC Horn (alle top100).

35. Andreas Zechmeister	1:19:00
48. Bernhard Höllriegel	1:1:53
50. Erich Scharf	1:19:58
108. Alois Amsüß	1:23:50
122. Christian Leeb	1:24:34
126. Alexander Heili	1:24:38
486. Johann Böhm	1:34:18
664. Caner Koc	1:37:28
733. Andreas Matouschek	1:38:23
932. Friedrich Hirschböck	1:41:09
1106. Markus Gschmeidler	1:43:00
1385. Hilde Bauer	1:45:56
2451. Christian Wagerer	1:56:15
2556. Christian Kraus	1:57:04

8. Int. Schneeberglauf und NÖ - Berglaufmeisterschaft

25. 9. 04

Das Duell Zahnradbahn gegen Läufer auf den 9,8 km und 1200 Höhenmetern von Puchberg auf den Hochschneeberg ging dieses Jahr an die Bahn. Alois Redl nützte nicht einmal die neuerliche Verbesserung seines Streckenrekorde um 12 sec auf 54:18 gegen das dampfende Ungetüm, das zwar knapp nach Redl auf dem Berg eintraf, weil sie die Läufer in Puchberg erst passieren lassen musste, ehe sie ihre eigene Auffahrtszeit auf 53:14 verbesserte.

Was Redls Leistung besonders unterstreicht: Das extrem steile Schlusstück war heuer extrem rutschig und durch Nebel, starken Gegenwind und nur drei Grad eine ganz besondere Herausforderung.

Außerdem hatte Alois nur sich selbst bzw. die Uhr zum Gegner, denn der zeitplatzierte Läufer, der neue NÖ - Berglauflandesmeister Martin Ploner (SVS Schwechat) lag im Ziel mit einer Zeit von 1:00:39 weit über sechs Minuten zurück. Christian Stockner (Union Waidhofen) und Wolfgang Wallner (LAG NÖ Mitte) folgten knapp dahinter als Zweiter und Dritter der NÖ Meisterschaft.

Für den LC Waldviertel gingen Andrea und Michael Schiffer, Franz Eidher (alle ULC Horn) und Manfred Keindl (LT Gmünd) an den Start. Als 19. Läufer und 11. der NÖ - Meisterschaft finishte Franz Eidher in 1:05:48. Er verteidigte damit seinen NÖ - Meistertitel in der M45. Michael Schiffer -

17. der Meisterschaft - erreichte Rang vier in der M35 in der Zeit von 1:09:16. Manfred Keindl holte die Bronzemedaille in der M55.

Bei den Damen siegte Isabella Pycha in 1:12:23 vor der NÖ - Landesmeisterin Veronika Kienbichl (1:13:50). Andrea Schiffer belegte Rang fünf in der MÖ - Gesamtwertung und holte Silber in ihrer Altersklasse W45.

10. Groß-Sieghartser Bandlkramer - Sparkassen - Stadtlauf

Am 26.10.2004 dem Nationalfeiertag fand wie jedes Jahr im Stadtgebiet von Gr. Siegharts der Stadtlauf statt. Bei angenehmer Lauftemperatur gaben 75 Läufer ihre Nennung für den Hauptlauf, der über die Streckenlänge von 6500 m führte, ab. Die Laufstrecke mit Start und Ziel bestand aus 6 Runden, einem gesperrten Rundkurs im Stadtgebiet, vorwiegend auf nassem Asphalt.

Gleich vom Start weg ging Radomir SOUKUP in Führung und konnte diese bis ins Ziel mit einer Zeit von 20:44 beibehalten. Auf Platz zwei kam Manfred RIENER vom LT Gmünd mit einer Zeit von 21:09. 3. wurde Andreas ZECHMEISTER, LTU Waidhofen/Th. 21:23.

Der ULC Horn war an dieser Laufveranstaltung durch einige Läufer vertreten und konnten folgende Plätze erreicht werden: 4. Alexander Frühwirth 21:31 (4. M30), 7. Julius Schlapschy 22:51 (6. M 30), 8. Franz Eidher 23:16 (1. M40), 11. Franz Heily 24:47 (8. M30), 15. Alexander Heili 25:07 (9. M30), 26. Franz Hörmann 26:45 (8. M40), 32. Markus Gschmeidler 28:02 (4. M20), 38. Friedrich Hirschböck 28:33 (1. M60), 53. Monika Silberbauer 30:50 (1. W40) und 56. Franz Pfriemer 31:21 (6. M50).

33. Wolfgangseelauf 16. + 17. 10. 04

34 Waldviertler, davon 1 Schofför, 23 ULC Horner, 13 Wolfgangseerundläufer + 2 Gastläufer, 6 Wolfgangseefinishläufer und 12 Urlauber bzw. Betreuer verbrachten trotz mäßig schönem Wetter ein wunderbares Wochenende in St. Wolfgang mit dem Heurigenbesuch in Dürnstein als Höhepunkt. Am Wolfgangsee waren 2.400 internationale Läufer an den Start gegangen und durch ULC Läufer konnten folgende Ränge erreicht werden: 257. Alexander Heili 2:07,21 (38. M30), 257. Alois Amsüß 2:07,21 (58. M40), 299. Franz Heily 2:09,22 (79. M35), 341. Erich Scharf 2:11,23 (50. M30), 375. Johann Böhm 2:12,39 (88. M40), 542. Andrea Schiffer 2:21,23 (5. W45), 543. Michael Schiffer 2:21,23 (122. M 35), 655. Friedrich Hirschböck 2:26,01 (9. M60), 877. Markus Gschmeidler 2:36,01 (67. M-H), 900. Hildegard Bauer 2:37,02 (14. W35), 1045. Dagmar Groll 2:44,51 (17. W-H).

Friedrich Hirschböck

Herbstmarathon des LCC Wien 31. 10. 04

Mit dem Herbstmarathon des LCC Wien endete am 31. Okt. wohl endgültig die Herbstsaison 2004. Leider wurde die Veranstaltung nicht zu dem Event, den man sich nach dem guten Start im Vorjahr erwarten hätte können. War es der Regen am Morgen, oder die überhöhten Nachnenngebühren, die die Teilnehmerzahl trotz Zunahme des Halbmarathons stagnieren ließ? Auch die Zeiten der Läufer waren durch unangenehme winkelige Richtungsänderungen auf dem rutschigen, laubbedeckten Untergrund nicht berauschend. So genügten Alois Redl mäßige 33:11 für die 10,1 km Strecke um überlegen vor Helmut Reinfeldt und Bernhard First zu gewinnen. 7. wurde Stephanie Graf in beachtlichen 36:10. Christian Trollmann kam mit 39:59 als 26. ins Ziel, seine Lebenspartnerin Patricia Bajer wurde 156.

Der **Halbmarathon** war schlechthin ein Nepp. Bei 40 € für die Nachnennung erhielt man eine Startnummer mit vier Sicherheitsnadeln und sehr unfreundliche Worte der "Startnummernverkäuferin" für dezent geäußerte Kritik an der Geldbeschaffungsaktion. Im Ziel wurde man mit aufmunternden Worten von Stadionsprecher Hans Ulrich Swoboda begrüßt, den Luxus einer Finishermedaille oder einer Zielverpflegung leistete man sich allerdings nicht, oder sollten die russigen Kotelett, die in einem Seitengang gegrillt wurden, als solche gedacht gewesen sein? Auch die Betreuung auf der Strecke klappte nicht so recht. So liefen die klar führenden ausländischen Läufer vermutlich die Marathon - anstatt der Halbmarathonzusatzschleife. So kam der Weinviertler Fritz Chitil in 1:12: zu einem überraschenden Sieg. Andreas Hanreich beendete als großartiger 2. (und Sieger der M40) in 1:15:13 seine beste Laufsaison, die erste für den LC Waldviertel. Höhepunkt für ihn war sicherlich der Berlinmarathon, bei dem er mit 2:37:26 eine tolle persönliche Bestleistung erzielte. Hinter Andi kamen übrigens die beiden "Irrläufer" aus Ungarn und Slowenien ins Ziel knapp vor der Damensiegerin Helena Javornik.

Franz Eidher lief als 8. Halbmarathoner in 1:19:11 und 2. der M40 - Fünfer-Klassensprünge waren bei diesem Nenngeld offensichtlich nicht verkraftbar - im riesigen Oval des Happel-Stadion ein. 40. wurde Josef Bock in 1:33:11, 43. Gottfried Traxler in 1:33:52. Das waren die Plätze 4 und 5 in der M50. Beim **Marathon** siegte wie im Vorjahr der Kenyaner Samson Lowyapet in 2:15: Er blieb damit fast 4 min hinter seiner Siegerzeit vom Vorjahr. War die Strecke heuer zu lang oder zu rutschig oder war sie im Vorjahr zu kurz??? Zwei LCC-Ukrainer belegten mit Zeiten über 2:20 die weiteren Stockerlplätze. Bester Österreicher wurde der Südtiroler Gerd Frick in 2:26: Vom LC Waldviertel finishten Werner Bittermann in hervorragenden 3:02:15 als 40. und Helmut Stachowetz in 3:12:42 als 79. Bernhard Boch musste leider nach 30km aufgeben.

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



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

Außerdem findet die **Wahl** zum/zur **ULC HornerIn des Jahres** statt. Die besten fünf erhalten Intersport Gutscheine. Die Wahl erfolgt mittels Stimmzettel. Gebt euren Favoriten 3, 2 bzw. 1 Punkt(e). Jeder kann dem Wahlvorschlag einen oder zwei Kandidaten hinzufügen.

Wahl zum/zur ULC HornerIn des Jahres

Welcher Läufer oder Mitarbeiter hat in diesem Jahr besonders viel für den Verein getan?

Wer hat den ULC Horn sportlich oder organisatorisch besonders gut vertreten?

Wahlvorschläge:

Groll Dagmar		Wagerer Christian	
Scheidl Gerald		Lachmayr Wolfgang	
Hirschböck Friedrich		Silberbauer Monika	
Thalhammer Christian			
Schlapschy Julius			

Unsere **Wiener** (geboren und aufgewachsen im Waldviertel, Weinviertel, der Steiermark,...)

Christian Thalhammer, 71, NÖ Vizelandesmeister im Marathon, tolle Halbmarathonergebnisse

Andreas Hanreich, 63, gewaltige Leistungen im Marathon: ÖMS Linz 15. Pl. in 2:41:53 (4. M40)

Berlin Marathon 2:37:26, Herbsthalbmarathon des LCC Wien 2. Platz

Karl Benesch, 61, ÖMS Linz 12. Pl. in 2:40:27 (3. M40)

Andreas Repp, 68, Gesamtsieger des 15. Waldviertler Sparkassen Läufercups

Gerhard Stitz, 56; erfolgreichster ULC Horner der Jahre 2002 und 2003, heuer leider verletzt, zuletzt beim Er und Sie - Lauf im Prater mit 13:06 über 4km schon wieder ganz vorne

Franz Eidher lief als 8. Halbmarathon in 1:19:11 und 2. der M40 - Fünfer-Klassensprünge waren bei diesem Nenngeld offensichtlich nicht verkraftbar - im riesigen Oval des Happel-Stadion ein. 40. wurde Josef Bock in 1:33:11, 43. Gottfried Traxler in 1:33:52. Das waren die Plätze 4 und 5 in der M50. Beim **Marathon** siegte wie im Vorjahr der Kenyaner Samson Lowyapet in 2:15: Er blieb damit fast 4 min hinter seiner Siegerzeit vom Vorjahr. War die Strecke heuer zu lang oder zu rutschig oder war sie im Vorjahr zu kurz??? Zwei LCC-Ukrainer belegten mit Zeiten über 2:20 die weiteren Stockerlplätze. Bester Österreicher wurde der Südtiroler Gerd Frick in 2:26: Vom LC Waldviertel finishten Werner Bittermann in hervorragenden 3:02:15 als 40. und Helmut Stachowetz in 3:12:42 als 79. Bernhard Boch musste leider nach 30km aufgeben.

!ACHTUNG! Aus Kostengründen (Porto) wird die **ULC-Zeitung** ab der 1. Ausgabe 2005 nur noch mittels **e-mail** versendet! Mitglieder die **keine** e-mail-Adresse haben, werden – nach Rücksprache bzw. Anmeldung bei unserem Kassier Gerald Scheidl – auch weiterhin diese im Ausdruck erhalten!!!!

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

Außerdem findet die **Wahl** zum/zur **ULC HornerIn des Jahres** statt. Die besten fünf erhalten Intersport Gutscheine. Die Wahl erfolgt mittels Stimmzettel. Gebt euren Favoriten 3, 2 bzw. 1 Punkt(e). Jeder kann dem Wahlvorschlag einen oder zwei Kandidaten hinzufügen.

Wahl zum/zur ULC HornerIn des Jahres

Welcher Läufer oder Mitarbeiter hat in diesem Jahr besonders viel für den Verein getan?

Wer hat den ULC Horn sportlich oder organisatorisch besonders gut vertreten?

Wahlvorschläge:

Groll Dagmar		Wagerer Christian	
Scheidl Gerald		Lachmayr Wolfgang	
Hirschböck Friedrich		Silberbauer Monika	
Thalhammer Christian			
Schlapschy Julius			



Unsere Athleten in Groß Weikersdorf



Unsere **Wiener** (geboren und aufgewachsen im Waldviertel, Weinviertel, der Steiermark,...)

- Christian Thalhammer**, 71, NÖ Vizelandesmeister im Marathon, tolle Halbmarathonergebnisse
Gerhard Stitz, 56; erfolgreichster ULC Horner der Jahre 2002 und 2003, heuer leider verletzt, zuletzt beim Er und Sie - Lauf im Prater mit 13:06 über 4km schon wieder ganz vorne
Andreas Hanreich, 63, gewaltige Leistungen im Marathon: ÖMS Linz 15. Pl. in 2:41:53 (4. M40)
Berlin Marathon 2:37:26, Herbsthalbmarathon des LCC Wien 2. Platz
Karl Benesch, 61, ÖMS Linz 12. Pl. in 2:40:27 (3. M40)
Andreas Repp, 68, Gesamtsieger des 15. Waldviertler Sparkassen Läufercups



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