

ULC Horn

News

März 2005

ULC - Crossmeister

Damen: 1. Schiffer Andrea, 2. Groll Dagmar 3. Altermann Verena

Herren: 1. Guttman Gerhard 2. Frühwirth Alexander 3. Schlapschy Julius



Die ULC Horner des Laufjahres 2004: Wolfgang Lachmayr und Dagmar Groll

Die erstmals vereinsintern bei der Weihnachtsfeier durchgeführte Wahl zum/r ULC HornerIn des Jahres brachte folgendes Ergebnis:

10 Damen und 17 Herren erhielten Stimmen. Stimmenstärkste waren:

Damen : 1. Groll Dagmar
2. Bauer Hilde
3. Schiffer Andrea
4. Bichler Gerlinde
5. Altermann Verena

Herren: 1. Lachmayr Wolfgang
2. Eidher Franz
3. Wagerer Christian
4. Hirschböck Fritz
5. Thalhammer Christian

Silvesterläufe:

Unsere gemeinsame Fahrt zum Silvesterlauf des LC Waldviertel nach **Schrems** machte uns mit 19 Startern zum teilnehmerstärksten Team. Der LTU Waidhofen brachte 15, der LT Gmünd 11 und der SC Zwickl Zwettl 8 Läufer an die Startlinie im Zentrum von Schrems. Insgesamt ließen dabei 113 SportlerInnen zwischen 9 und 72 Jahren das Jahr 2004 zunächst sportlich und anschließend bei der Siegerehrung sehr stimmungsvoll und gemütlich ausklingen. Interessant war, dass 21 Jugendliche (8 Mädchen, 13 Burschen) mitliefen. Mit einer verkürzten Strecke und mehreren Altersklassen für den Nachwuchs ließen sich die Starterzahlen mit wenig Aufwand sicherlich noch weiter steigern.

Das Ergebnis Redl vor Christelbauer und Zechmeister deckt sich mit dem Gesamtergebnis der Crosslaufserie. Bei den Damen gewann die 16jährige Barbara Bilderl vom HSV Melk vor unserer **Andrea Schiffer**. Auch dieses Ergebnis deckt sich mit dem der Crosslaufserie. Bester ULC Horner war wieder einmal **Julius Schlapschy** als 5. knapp vor dem Gesamtsiebenten und Sieger der M40 **Wolfgang Lachmayr**, 8. war **Michael Schiffer** und 10. **Franz Eidher**, 29. **Andreas Silberbauer**, der sich in der Jugendklasse nur den Handl-Brüdern geschlagen geben musste. Sein nicht ganz fitter älterer Bruder **Hannes. belegt Rang 5. Fritz Hirschböck** entscheidet - wie im Vorjahr (und in der Crosslaufserie) - die M60 für sich. Dagmar Groll wird 2. in der W20. Die zweitgrößte Abordnung des ULC ließ das alte Jahr in **Maissau** besonders erfolgreich ausklingen: Überlegener Gesamtsieger beim wahrscheinlich letzten Silvesterlauf in der Stadt am Fuße des Manhartsberges wurde nämlich unser Waldviertelcupsieger **Andreas Repp**. Er benötigte für die 6,8km, die auf vier Runden aufgeteilt waren, nur 22:25 Minuten. Über zwei Minuten dahinter kam es zum Duell zwischen dem Lokalmatador Wolfgang Steininger und unserem neuen Vereinsmitglied, dem Triathleten **Gerald Foltas** aus Breitenreich, der im Ziel eine Nasenlänge Vorsprung hatte. Ein toller Einstand! Die beiden **Heili(y)s** erreichten die Ränge 9 (Franz mit y) und 11 (Alex mit i). Die Damensiegerin Brigitte Gschöpf vom DSG Wien ließ nur sechs Herren den Vortritt, alle übrigen erwiesen sich als Kavaliere. **Hilde Bauer** und **Verena Altermann** erreichten Spitzenplätze in ihren Altersklassen.

In **Krems** waren nur zwei ULC Horner dabei, die liefen aber vorne mit. Klarer Sieger wurde zwar Christian Kremslehner, dahinter wurde taktiert, gekämpft und schließlich gesprintet, was die Lungen und die Beine hergaben. Der junge Kremser Wolfgang Hiller konnte sich im Finish etwas absetzen und belegte somit Rang zwei. Neun sec dahinter kam **Alex Frühwirth** - wie im Jahr zuvor - als Dritter aufs Podest, 5 sec vor Marathonlegende Max Wenisch, dessen Laufkarriere im Jahr 1989 mit einem vierten Platz beim Kremser Silvesterlauf begonnen hat. **Gerhard Gutmann** lief nur zwei sec dahinter (zeitgleich mit Fritz Chitil) als Fünfter über die Ziellinie.

In **Wien** gewinnt **Gerhard Stitz** die M45 in 17:53 als Gesamt 22. im Finish klar vor Gerhard Hartmann. Franz Hörmann klassiert sich als 300ster unter fast 2400 Läufern.

Horner Stadtlauf 11. 6. 2005:

Am Mo. 06.06.2005 um 19,00 Uhr findet im Gasthaus zum Himmelreich die Abschlussbesprechung für den Stadtlauf statt. Es wäre schön, wenn möglichst viele Helfer/innen anwesend sein könnten.

Anmerkung: Für die Zieleinlauf – Registrierung benötige ich noch 2 Helfer für ein 3. Team. Weiters hätte ich noch gerne einen Helfer der gemeinsam mit Alois Amsüß die Lautsprecheranlage bedienen könnte. Ebenso fehlt noch ein/e 2. Führungs- bzw. Schlussfahrer/in. Interessenten bitte bei mir melden.

Übersicht der Mitarbeiter

Tätigkeiten am Veranstaltungstag	Leitung	Helfer
Buffet *	Friedrich Hirschböck	Rosi Helwig Karin Haselsteiner Christa Hirschböck Hilde Bauer
Zeitnehmung / Zieleinlauf – Registrierung	Cerny/Dacho Straßberger	Team 1: J. Böhm / Claudia Wagerer Team 2: 2 x Union Horn Team 3: ■
Läuferbuffet	Wolfgang Lachmayr	Monika Pfriemer Elisabeth Schlapschy
Anmeldung	Franz Pfriemer	Dagmer Groll Doris Pfriemer Verena Altermann Christian Trollmann Patricia Bajer
	Voranmeldung	Scheidl
Lautsprecheranlage	Alois Amsüß	■
Streckenabsicherung	Anton Wagner / Franz Heily	Alexander Heili
Führungs- u. Schlussfahrer	Franz Heily	Hannes Silberbauer ■
Auf- u. Abbauten, Transport	Christian Wagerer Alois Mang	Franz Hörmann Michael Helwig Arthur Hainböck Markus Gschmeidler Christian Kraus Caner Koc Wolfgang Lachmair Gerald Scheidl F. Hirschböck Anton Wagner
Fotograf (Digitalkamera)	Robert Lachmair Dominik Wagerer	

Siegerehrung / Tombola	Franz Eidher	Franz Straßberger
	F. Hirschböck	Christian Wagerer
Ausschreibung	Christian Wagerer	Gerald Scheidl
		F. Hirschböck
		Alois Amsüß

Übersicht Buffet - Speisen (Aufstriche, Mehlspeisen)

Name:	Speise:
Hörmann	Mehlspeise
Eidher	Nach Bedarf
Helwig	2 Aufstriche
Groll	Mehlspeise
Thalhammer	Nach Bedarf
Gschmeidler	Kuchen
Bichler	Aufstrich
Kraus	Wein
Preiss	Aufstrich
Heili	Aufstrich
Altermann	Mehlspeise
Heily	Mehlspeise
Bauer	2 x Mehlspeise
Lachmair	Mehlspeise
Wagerer	Aufstrich, Mehlspeise

Tag der Vereine

Als Unterstützung für die Bewerbung der Stadt Horn zur Landesausstellung 2009 findet am 21. Mai 2005 am Gymnasium-Sportplatz und in der Sporthalle ein „Tag der Vereine“ statt. Der ULC wird sich auf meine Initiative hin aktiv daran beteiligen. Es ist die Durchführung eines Fitness- bzw. Hindernisparcours geplant. Wer an diesem Tag Zeit, Lust und Laune hat mitzuwirken, bzw. Ideen dazu hat, möchte sich bitte bei mir melden.

Lg
Christian Wagerer

Nächster Check am Mi.23. März um 19.00 im Gasthaus Himmelreich nach dem ULC-Meeting

Möglichst alle Helfer treffen sich zu einem **Abschlusscheck** am **Mo 6. 6. 05 um 19.00 Uhr** am Gymnasiumplatz. Bitte um zuverlässiges Erscheinen!

ONLINE

Franz Eidher

Zunächst ein Blick zurück:

Bei den Sitzungen für den **Waldviertler Läufercup 2005** am 1. 10. 04 und am 25. 2. 05 haben sich folgende Neuerungen ergeben: Gars ersetzt Zwettl und beginnt gleich am Sa 9. 4. 05. Für die Hauptläufer gibt es heuer FunktionsT-shirts. Die Neuerungen des Vorjahres bleiben: Eine zusätzliche Altersklasse (M65), 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 2004 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. Bedauerlich, dass sich einige unserer Mitglieder dieses Highlight entgehen lassen.

+) Der neue ÖLV - Koordinator Ronnie Smetacek nahm zusammen mit Franz Pfriemer ÖLV - Anmeldungen entgegen und informierte über (N)Ö - Meisterschaften im Jahr 2005)

+) Schon traditionell die besinnlichen bis launigen Worte und Geschichten von Fritz Hirschböck, Dagmar Groll und Franz Eidher zur Einstimmung

+) Als Weihnachtsgeschenk gab es heuer für alle Mitarbeiter und/oder fleißigen Läufer Rucksäcke, die als praktischer Sporttaschenerersatz gedacht sind. Wer noch einen haben möchte, kann ihn um € 20.- (halber Kaufpreis) erwerben.

+) Christian Wagerer lieferte eine tolle - von Sohn Dominik gestaltete PowerPoint Präsentation rund um den letzten Horner Stadtlaf (2004).

+) Die Siegerehrung der Crosslauf - Vereinsmeisterschaften durch Wolfgang Lachmayr, der wie schon die Jahre davor wieder den teilnehmerstärksten Lauf im Rahmen der Crosslaufserie auszuwerten und mit seinem Team durchzuführen hatte

+) Erstmals wurde eine Wahl zur ULC Hornerin bzw. zum ULC Horner des Jahres durchgeführt. Ergebnisse siehe oben.

+) Erich Scharf - Kassier des LC Waldviertel - überbrachte wieder die Leistungsprämien des LC Waldviertel. Von den 1100 zu vergebenden Euros gingen 671€ - mehr als die Hälfte an ULC Horn - Läufer. Leider waren es in den letzten beiden Jahren fast nur ULC Horn - Läufer - und da wiederum grobteils die über 40jährigen, die bei Meisterschaften den LC Waldviertel vertraten.

+) Für nächstes Jahr wurde der Termin des Adventcrosslaufes mit So 4. 12. am Vormittag und die Weihnachtsfeier am selben Nachmittag festgelegt.

Mitteilungen:

Auszug aus der ULC Horn Sitzung vom 12. 1. 05:

Mitgliedsbeiträge: **Wolfgang Lorenz (Obmann der Union Horn)**

Mitgliedsbeiträge der Zweigvereine sind höher als beim ULC-Horn. Mitgliedsbeiträge sollen aber für ULC Horner gleich bleiben, ein bestimmter Betrag wird dem Dachverband (=Union Horn) abgegeben.

Einigung der Mitgliedsbeiträge:

bis 14 J. – 10€, bis 19 J.- 15 €, Erw. – 30 €, Fam. – 45 €

2 Vorschläge:

Differenzbetrag soll bezahlt werden, wenn ein Unionmitglied auch zu einer anderen Sektion wechselt oder Sektionsbeitrag erhöhen (kein Einfluß auf die Mitgliedereinzahlungen).

4. Juni Bezirksleichtathletikmeisterschaft der Jugend:

1000m / 1500 m / 3000 m

Es werden 4 Personen gesucht um bei dieser Veranstaltung mitzuhelfen.

F. Hirschböck, Chr. Wagerer, F. Eidher,

Kooperation mit Zeitung:

Markus Wurtz

Der Waldviertler möchte mit dem ULC-Horn eine Kooperation eingehen, speziell beim Waldviertelcuplauf 2005.

Ankündigung, Nachbericht und Zwischenberichte.

Vorberichte in allen Bezirken gleich.

Schlussbericht von Bezirk zu Bezirk verschieden, inhaltlich gleich nur die beigelegte Ergebnisliste unterscheidet sich in den Bezirken durch die vertretenen Vereine des Bezirkes.

Endgültige Entscheidung der Kooperation des Waldviertelcup 2005 nach der Sitzung am 25. Februar 2005 in Schwarzenau.

+) Es sind auch noch fünf Laufdresen (2 x M und 3 x S) aus der letzten Nachbestellung verfügbar. Leider sind bis jetzt nur die Shirts (Trägerleibchen) eingetroffen.

+) Es gibt seitens des ÖLV eine Änderung bei der Bezeichnung der Nachwuchsklassen: M7/W7 ist ab sofort U8, M9/W9 wird U10 usw. bis U20 für M19/W19.

Abschließend lade ich euch herzlich ein, aus den reichlichen Angeboten dieses Laufjahres auszuwählen. Sei es das ULC Meeting am Mi 23. 3., die beiden Lauftreffs in Horn, das Jugendtraining jeden Donnerstag in Weitersfeld, den Waldviertelcup, den VCM, (N)Ö - Meisterschaften oder Volksläufe, der ULC Heurige beim Hametner Franz in Grafenberg am 28. 6. oder die geplante Fahrt zum Wolfgangseelauf (15./16. Okt.). Sollte jemand wenig oder gar kein Interesse an diesen - den Vereinsstatuten entsprechenden - Veranstaltungen haben, sich seit Jahren nicht beim Horner Stadtlauf oder bei unserer Weihnachtsfeier blicken ließ und auch sonst der Meinung sein, dass das Laufen eigentlich eine Individualsportart ist, sollte einmal darüber nachdenken, ob er beim ULC Horn wirklich an der richtigen Adresse ist. Sollten ausschließlich finanzielle Gründe im Vordergrund stehen (Was bringt mir eine Mitgliedschaft unterm Strich?) sollte nicht die Basis für eine Mitgliedschaft sein!! Trotzdem werden wir die Mitgliedsbeiträge für 2005 nicht erhöhen, sondern für unter 15jährige sogar auf € 10.- senken. Und natürlich freuen wir uns über jedes alte (=langjährige) und neue (aktive) Mitglied!

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!

Kultur Marathon Graz mit ÖMS: Interessenten bitte melden bei **Franz Pfriemer** und/oder **Franz Eidher**

Alle **Helfer** beim **Horner Stadtlauf** sind herzlich eingeladen zum **Wolfgangseelauf** (15. und 16. Oktober 2005) 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).

Vergesst bitte nicht, die Mitgliedsbeiträge für 2005 einzuzahlen! Am besten **direkt** auf unser Konto bei **Sparkasse Horn** unter Angabe des **Verwendungszweckes** (z.B.: Mitgliedsbeitrag 2005, Spende, etc.):

BLZ: 20221 Kontonummer: 5959

Euer **Franz**

Veranstaltungen:

- Mo 28. 3.: Start Schmidatalcup Sitzendorf
Melker Osterstadtlauf
3. 4.: NÖ-MS Halbmarathon Ardagger
9. 4.: Start WV-Cup Gars
17. 4. Linz-Marathon (ÖMS)
23. 4.: Raabser Stadtlauf
24. 4.: Wien-Energie-Halbmarathon
ÖMS)
7. 5.: Gmünd - Harabruckteichlauf
Fr 13. 5.: Waidhofener Stadtlauf
22. 5.: VCM
4. 6.: Litschau
11. 6.: Finale WV-Cup Horn
Di 28. 6.: ULC Heuriger in Grafenberg
9. + 10. 7.: Glocknerlauf Heiligenblut mit EM
17. 7.: NÖ-MS Berglauf in Mödling

ULC Horn – Meeting
mit
LC Waldviertel Meisterschaft
über **3000m**
am Mi 23. 3. 05 ab 17.00
Start 1500 m: 17.30, 17.45
Rahmenprogramm: 100m, 400m,
3000m (18.00)

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder:

Gerald Foltas, JG 69, Breitenreich
Herbert Hartl, JG. 58, Wien
(hat leider noch nicht funktioniert!)

Was hat man davon?

1. Kostenlose Teilnahme an Vereinsveranstaltungen wie
Horner Stadtlauf
Bahnmeetings
Jugendtraining in Weitersfeld (Do 17.30)
Wolfgangseelauf und Schremser Silvesterlauf
2. (Teil-)Rückvergütung des Startgeldes für alle Läufe im Rahmen des Wachauamarathons
3. 3x jährlich die ULC Horn News, das Infoblatt des Obmannes
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!

Waldviertler Crosslaufserie 04/05

Alle Läufe absolvierten: Gerhard Rockenbauer und die Siberbauerbrüder, Thomas Gary, Herbert Schuh, Markus Assfall und Franz Eidher, jedoch keine einzige weibliche Läuferin.

	<i>Damen</i>	<i>Herren</i>	<i>Jug</i>	<i>Ges.</i>	<i>Siegerin</i>	<i>Sieger</i>	<i>Jugend</i>
<i>Schwarzenau</i>	8	36	11	55	B. Bilderl	A. Redl	L. Binder/M. Handl
<i>Horn</i>	6	59	9	74	B. Bilderl	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl
<i>Echsenbach</i>	6	41	9	56	B. Bilderl	A. Redl	S. Müllauer/P. Koppenst.
<i>Waidhofen/Th</i>	8	44	17	69	B. Bilderl	E. Christelbauer	S. Müllauer/M. Handl
<i>Gmünd</i>	6	35	11	52	A Schiffer	A. Redl	K. Wimmer/P. Koppensteiner
<i>Raabs</i>	8	34	12	54	B. Bilderl	E. Christelbauer	K. Wimmer/M. Handl
<i>Gesamt</i>	42	239	69	360	B. Bilderl	A. Redl	K. Wimmer/M. Handl

Mitgliedsbeiträge beim ULC Horn:
Erwachsene: € 30.-
Jugend bis 14: € 10.-
Jugend bis 19: € 15.-
Familien: € 45.-
Unterstützende
Mitglieder € 15.-

Starterzahlen 03/04: Schwarzenau: 65, Horn 84, Echsenbach 72, Waidhofen 47, Gmünd 39, Raabs 64,
Gesamt: 371

Veränderungen: Damen: -1, Herren: -32, **Jugend: +22!!!**

Erfolge des ULC Horn:

1 Tagessiege und Gesamtzweite Andrea Schiffer (1. W40)

Gesamtwertung: 4. Julius Schlapschy, 7. **Franz Eidher** (1. M40), 10. **Michael Schiffer;**

Friedrich Hirschböck 1. M60, **Dagmar Groll** 1. W20, **Monika Silberbauer** 3. W40

Jugend: **Hannes Silberbauer** (2. J), **Martin Hörmansdorfer** (4. J), 4. **Andreas Silberbauer** (2. S2),

Gerhard Rockenbauer (2. S1)

NÖMS im Crosslauf

Waidhofen/Ybbs - 27. 2. 05

von *Michael Schiffer*

wer sich hierzulande auf crosslauf einlässt, der muss sich mit allem zurechtfinden, was ihm der winter so vor die füße wirft. diesmal war es zermahlener tiefschnee, der eine an sich harmlose wiese am stadtrand von waidhofen/ybbs in eine art treibsandpiste verwandelte. ob man schaufeln hätte müssen??? - ob das ganze noch was mit laufen zu tun hatte??? - egal, die bedingungen waren für alle gleich, nicht einmal spikes waren eine wirkliche hilfe, außer einer hatte ein paar hunderternägel durchgeschlagen..... mitentscheidend über erfolg und misserfolg waren sicher ein geeigneter laufstil sowie die richtige psychische einstellung.

der lc waldviertel war, auch dank ronnie smetaceks bemühungen, mit einer 15 athleten großen, bunt zusammengewürfelten mannschaft vertreten, vom ulc horn waren die silberbauer-brüder samt mutter, andrea schiffer, andreas hanreich und gerhard gutmann mit von der partie - und keine(r) von ihnen enttäuschte. subjektiv besonders hervorheben möchte ich andreas silberbauer und den mental diesmal besonders starken "guti", bei denen jeweils leistung & platzierung "voll passten".

was sonst noch auffiel:die galavorstellung des nordafrikanischen neo svb-lers sofiane mechehoud, der mit florian dürr machte, was er wollte
.....dass gerhard gutmann in einem unheimlich dichten männerfeld immer allein auf weiter flur war
.....dass einige namhafte athleten (wenisch, köberl, ploner) mit den verhältnissen überhaupt nicht zurecht kamen und unter "ferner liefen" landeten
.....dass meisterschaftsdebütantin susi wechtl offensichtlich die geeignete fortbewegungsart für einen solchen untergrund hat und damit in bisher unerreichbare dimensionen vorstieß
.....dass die frauen- und die lange männerstrecke witterungsbedingt verkürzt wurden, was aber kaum etwas ausmachte, da die meisten plätze schon bald fest bezogen waren

alle ergebnisse der lc-waldviertler:

w-schüler

1. maria reiter	ötb baden	6:55
9. kerstin wimmer	lc w/4	8:00
11. michelle altrichter	lc w/4	8:03

m-schüler

1. philipp frehsner	waidhofen/ybbs	9:12	
6. andreas silberbauer	ulc horn	9:58	
8. hannes silberbauer	ulc horn	10:02	
17. christian handl	lc w/4 (verletzt)	10:55	mannschaft: 2.platz

m-jugend

1 .christian steinhammer	usko melk	13:32
9. martin handl	lc w/4 (krank)	15:05

männer kurz

1. mario weiß	ulc mödling	16:02
19. johann handl	lc w/4	19:38
21. christian kreindl	lc w/4	19:49
25. manfred keindl	lc w/4	20:55 (3.M55)

frauen

1 .renate reingruber	svsg lunz	17:33	
12. andrea schiffer	ulc horn	20:33 (2.W45)	
18. susi wechtl	lc w/4	21:10	
21 .monika silberbauer	ulc horn	22:26 (3.W45)	mannschaft: 5.platz

männer lang

1. sofiane mechehoud	svs	27:14
6. gerhard gutmann	ulc horn	30:38 (1.M35)
7.andreas hanreich	ulc horn	30:53 (2.M40)
32 .harald dötzl	lc w/4	38:12

Liebe ULC-Läufer!

Die neue Saison steht bevor, unzählige Paar Laufschuhe frequentieren dank ihrer konsequenter werdenden Besitzer wieder unsre Laufstrecken. Die mit Jahresbeginn gefassten Vorsätze werden greifbarer. Persönliche Bestzeiten verbessern, einigen Kilos den Kampf ansagen mit weniger Fett, mehr Kohlenhydrate, mehr Bewegung, das übliche halt ... Wer hat sie nicht, die Vorsätze, die einem schlechtes Gewissen machen?

Trinken, bevor der Durst kommt

Für optimale Leistungserbringung und Gewichtsreduktion darf ein effizientes Flüssigkeitsmanagement nicht außer Acht gelassen werden. Eine Störung im Wasserhaushalt hat gravierende Folgen: die Fließeigenschaft des Blutes verschlechtert sich, der Sauerstofftransport in die Muskelzelle ist vermindert, der Muskel übersäuert und ermüdet frühzeitig. Flüssigkeitsbedingte Elektrolytverschiebungen führen zu Muskelkrämpfen, harnpflichtige Substanzen können nicht ausgeschieden werden. Wenig und dunkel gefärbter Urin, Verstopfung, Kopfschmerzen, niedriger Blutdruck, ständig kalte Hände und Füße können weitere Symptome eines Flüssigkeitsmangels sein. Mentale Funktionen, vor allem Konzentrations- und Reaktionsvermögen sind verlangsamt.

Flüssigkeitsverluste von nur 1% vermindern die Leistungsfähigkeit um 10%! Durst ist ein Warnsignal, das akuten Flüssigkeitsmangel anzeigt und erst bei 2% Flüssigkeitsverlust auftritt. Im Wettkampf nimmt man das Durstgefühl durch Anspannung und Konzentration auf die Aufgabe noch später wahr. Als Sportler muss man sich daher angewöhnen, im Training und bei Wettkämpfen regelmäßig zu trinken.

Flüssigkeitsbedarf: 1,5 – 2 Liter / Tag + trainingsbedingter Flüssigkeitsverlust

Faustformel: pro kcal 1 ml Flüssigkeit

Beispiel: 600 kcal Energieverbrauch - 600 ml Flüssigkeit

Entscheidende Trink-Tipps:

- keine Versuche im Wettkampf - keine ungetesteten Getränke!! Geplantes Trink- und Essverhalten mehrmals im Training praktizieren
- niemals dehydriert am Start gehen, daher schon am Vortrag auf ausreichende Getränkezufuhr achten
- ungefähr 30 min vor dem Start ¼ l trinken

- kleine Schluck nehmen - nicht zu kalte Getränke - kohlenstofffrei
- bei Belastungen bis zu einer Stunde ist Trinken während der Belastung nicht Pflicht, der Verlust kann nachher ausgeglichen werden
- bei Belastungen über eine Stunde:
 - o ca. 20 min nach dem Start zu trinken beginnen (Trinkgurt)
 - o hypotone bzw. isotone Getränke verwenden (nicht nur reines Wasser); Achtung: hypertone Getränke weisen eine höhere Teilchenkonzentration als das Blut auf, Wasser muss aus dem Blut in den Verdauungstrakt um die Konzentration anzupassen und die Resorption des Getränks zu ermöglichen (kreislaufbelastend!)
- die maximale Flüssigkeitsaufnahme pro Stunde liegt bei 1-1,2 l / Stunde; wird der Magen bei größeren Schweißverlusten überdehnt, verlangsamt sich die Entleerungsgeschwindigkeit und es kann zu Magenbeschwerden kommen. Erfahrungsgemäß trinken Läufer höchstens 300 – 500 ml / Stunde, Radfahrer 500 – 800 ml / Stunde
- nach der Belastung neben dem Ausgleich des Flüssigkeitsverlust auf das Auffüllen der Mineralstoffe und der Kohlenhydrate achten (1 Teil Fruchtsaft : 3 Teile kohlenstofffreies Mineral)

Geeignete Getränke:

hypotone bzw. isotone Getränke wie z. B. Leitungswasser, kohlenstofffreies Mineral, Früchte- und Kräutertees, stark verdünnter Fruchtsirup, Gemüsesäfte, Fruchtsäfte 1:3 verdünnt

Nicht geeignete Getränke:

zuckerreiche Getränke (= hypertone), alkoholhaltige, koffeinhaltige Getränke wie z. B. Fruchtsaft pur, Cola, Limonaden, Elektrolytgetränke, Energy-Drinks, Bier, Radler, ...

Coffein

wurde aus der am 1.1.2004 in Kraft getretenen neuen Verbotliste der Welt-Antidoping-Agentur WADA gestrichen. Bis dahin galt eine Urinprobe < 12 Mikrogramm/ml Urin als positiv. Dies entspricht einer 4-5 Tassen Kaffee oder 3-4 Liter Cola innerhalb von 12 Stunden getrunken. Der anregende Effekt beruht auf der Steigerung des Stoffwechsels, des kardiovaskulären Systems und des Zentralnervensystems. Coffein kurbelt die Lipolyse (= Fettverbrennung) an und die Konzentration an freien Fettsäuren im Blut wird für 1-4 Stunden erhöht. Diese gesteigerte Energiebereitstellung aus Fett tritt aber nur bei hoher Dosierung auf.

Für kurze Belastungen hoher Intensität bzw. am Ende extremer Ausdauerbelastung kann somit die Leistungsfähigkeit durch Coffein kurzfristig gesteigert werden.

Zu hohe Coffeinmengen (mehr als 200 mg/l) haben für Sportler durchaus nachteilige Wirkungen:

- gesteigerte Diurese (= Harndrang)
- aufgrund dieses Wasserverlusts über den Harn kann es zu Leistungsminderung kommen
- Stoffwechselsteigerung – daher erhöhter Sauerstoffverbrauch
- erhöhte Reizbarkeit des Nervensystems, Nervosität und Schlaflosigkeit
- eventuell Anstieg des Blutdrucks, Extraschläge des Herzens, Schweißausbrüche

Coffeingehalt im Vergleich (je 150 ml):

Kaffee	60 – 150	Schwarztee	25 - 100
Löskaffee	40 – 100	Maté, grüner Tee	25 - 50
Kaffee entkoffeiniert	1 – 8	Energy-Drinks	30 - 50
Kakao	2 – 50	Cola-Getränke	10 - 25

Eine erfolgreiche Saison wünscht Dir / Euch Dagmar Groll

▪ **Schnelle Vollkornweckerl**

▪ **Zutaten (für 6 Weckerl):**

200 g Vollkornmehl, 200 g Topfen 10%, 2 Eier, ½ Pkg. Backpulver, Brotgewürz (Fenchel, Kümmel, Kardamon), Salz, Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam, ...zum Bestreuen

Zubereitung:

Eier gut schaumig schlagen, Topfen und Gewürze unterrühren; Mehl mit Backpulver versieben und Eier-Topfen-Masse zugeben und zu einem glatten Teig kneten; gleichgroße Weckerl formen, mit Ei bestreichen und Kernen bestreuen, bei 200°C ca. 20-25 min backen

Tipp: Probieren Sie Abwandlungen dieses Rezepts: z. B. pikant (gerösteten Zwiebel in der Masse mitkneten) oder süß (kleingeschnittene Trockenfrüchte). Die Weckerl lassen sich auf Vorrat zubereiten und tiefkühlen.

Nährwerte pro Portion: 150 kcal; 10 g Eiweiß, 2,5 g Fett, 21,3 g KH

Hier einige @mailadressen von ULC-Mitgliedern:

Für Änderungen oder Ergänzungen bitte ich um ein(e) @mail!

alois.amsuess@newsclub.at

aschauer@horn.sparkasse.at

eidherf@hsweikersfeld.ac.at

hirschi.f@gmx.at

fmhoerm@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

foltas_gerald@aon.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



running

Wir fördern den Sport.

SPARKASSE

Horn-Ravelsbach-Kirchberg

In jeder Beziehung zählen die Menschen.

